運動處方 回家作業一

姓名	学號:	日期	: 年	月	日
Q1:如果不是運動員的話	,心肺耐力適能優劣與否並不是	是這麼重要…			
想法(對問題的想法)	事實(已知的事實)	學習議題(我想到的	問題方向)	行動計	畫(我該如何做)

Q2:請確實做好熱身,並實際到田徑場以你最快的速度跑完(或走完)2.5公里(約1.5英里),並紀錄你跑完所花費的時間,

再對照下表評估你的最大耗氧量,進而分類你的心肺耐力適能等級為何?

以 1.5 英里跑步測驗評估最大耗氧量對照表

時間(分:秒)	最大耗氧量(ml/kg/min)	時間(分:秒)	最大耗氧量(ml/kg/min)	時間(分:秒)	最大耗氧量(ml/kg/min)
6:10	80.0	10:30	48.6	14:50	34.0
6:20	79.0	10:40	48.0	15:00	33.6
6:30	77.9	10:50	47.4	15:10	33.1
6:40	76.7	11:00	46.6	15:20	32.7
6:50	75.5	11:10	45.8	15:30	32.2
7:00	74.0	11:20	45.1	15:40	31.8
7:10	72.6	11:30	44.4	15:50	31.4
7:20	71.3	11:40	43.7	16:00	30.9
7:30	69.9	11:50	43.2	16:10	30.5
7:40	68.3	12:00	42.3	16:20	30.2
7:50	66.8	12:10	41.7	16:30	29.8
8:00	65.2	12:20	41.0	16:40	29.5
8:10	63.9	12:30	40.4	16:50	29.1
8:20	62.5	12:40	39.8	17:00	28.9
8:30	61.2	12:50	39.2	17:10	28.5
8:40	60.2	13:00	38.6	17:20	28.3
8:50	59.1	13:10	38.1	17:30	28.0
9:00	58.1	13:20	37.8	17:40	27.7
9:10	56.9	13:30	37.2	17:50	27.4
9:20	55.9	13:40	36.8	18:00	27.1
9:30	54.7	13:50	36.3	18:10	26.8
9:40	53.5	14:00	35.9	18:20	26.6
9:50	52.3	14:10	35.5	18:30	26.3
10:00	51.1	14:20	35.1	18:40	26.0
10:10	50.4	14:30	34.7	18:50	25.7
10:20	49.5	14:40	34.3	19:00	25.4

依據最大耗氧量分類心肺適能等級對照表

				適能等級		
性別	年齢	非常不好	不好	普通	很好	非常妇
- 男性 - -	<29	< 24.9	25-33.9	34-43.9	44-52.9	>53
	30-39	< 22.9	23-30.9	31-41.9	42-49.9	>50
	40-49	< 19.9	20-26.9	27-38.9	39-44.9	>45
	50-59	< 17.9	18-24.9	25-37.9	38-42.9	>43
	60-69	< 15.9	16-22.9	23-35.9	36-40.9	>41
	≥70	≤ 12.9	13-20.9	21-32.9	33-37.9	≧38
- 女性 - -	<29	<23.9	24-30.9	31-38.9	39-48.9	>49
	30-39	< 19.9	20-27.9	28-36.9	37-44.9	>45
	40-49	< 16.9	17-24.9	25-34.9	35-41.9	>42
	50-59	< 14.9	15-21.9	22-33.9	34-39.9	>40
	60-69	<12.9	13-20.9	21-32.9	33-36.9	>37
	≥70	≦ 11.9	12-19.9	20-30.9	31-34.9	≧35