運動處方　回家作業二

姓名：　　學號：　　日期：　　年　　月　　日

Q1：肌肉適能在現實層面來說，多是負重的功能，其重要性似乎不如心肺耐力適能來得大...			
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，並複製此網址 http://briian.com/?p=5807 或運用家中之節拍器，跟著節拍器完成屈膝仰臥起坐與伏地挺身，瞭解自己的肌耐力情形如何?屈膝仰臥起坐時，將節拍器調在每分鐘 40 拍；伏地挺身時，將節拍器調在每分鐘 56 拍。若無法跟上節拍時，就要停止不能再計算次數；當屈膝仰臥起坐已做到 100 下時也可停止計算。完成任務後，對照下頁的表，寫出自己在肌耐力等級的低、健康或高標準範圍?

表一　男性肌耐力計分對照表

百分等級	伏地挺身（次）	屈膝仰臥起坐（次）
99	54	100
95	50	81
90	38	65
80	32	51
70	30	44
60	27	31
50	26	28
40	23	25
30	20	22
20	17	17
10	11	10
5	7	3

表二　女性肌耐力計分對照表

百分等級	伏地挺身（次）	屈膝仰臥起坐（次）
99	95	100
95	70	100
90	50	97
80	41	77
70	38	57
60	33	45
50	30	37
40	28	28
30	25	22
20	21	17
10	18	9
5	15	4

※男女性紅色字體為體適能高標準，藍色字體為健康的體適能標準