第三堂 個人學習單

| Ā | 學號 | : | | | _ 3 | 姓名 | : | | | | | 日期: | | |
|----|------|--------|-----------------|----------------|-----------|--|------------------|--------|------------------|-------------|------------|------------|----------|---|
| | 、肥工型 | es. | | | | | | | | | | | | |
| | 選擇 | • | 1 1 | 1 <i>N</i> > E | <u></u> н | 7.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17.17 | n | | | | | | | |
| 1. | (|)請問 | | | | | | 177 | ,- 1L / + | - 10 | the LL VID | £ |) | |
| | | | | | | | | · | | | | | 泳、跑步。 | |
| | | | | | Ì | ŕ | | | , | ŕ | | ン跳率 (M | • | |
| | | • | | | , . | | | | | | | 運動習慣 | 者。 | |
| | | D.V | O_{2max} | 是指述 | 運動! | 诗每分 | 分鐘組 | 織細 | 抱所能 | 利用 | 氧氣的 | 最大值。 | | |
| 2. | (|)一個 | 人的 | 最大 | ご跳 | 率可 | 以用 2 | 20 — 3 | 年齡來 | 估算 | ,請問一 | 下列對最大 | 、心跳率的敘. | 넰 |
| | | 何者 | 正確 | ? | | | | | | | | | | |
| | | A.在 | 靜坐 | 休息 | 15~2 | 0 分針 | 鐘後, | 可以 | 則出最 | 大心 | 跳率。 | | | |
| | | B.每 | 個人 | 的最ス | 上心显 | 兆率者 | 都不同 | ,而」 | 且也不 | 會變 | 動。 | | | |
| | | C.只 | 要運 | 動到身 | 量得有 | 艮喘 | 了,就 | 代表- | 一定已 | 經達 | 到最大 | 心跳率了 | • | |
| | | D.英 | 文為 | Maxi | mal l | Heart | Rate (| MHR |) 。 | | | | | |
| 二、 | 是非 | 題 | | | | | | | | | | | | |
| 1. | (|) FITT | '原則 | 一中的 | "Тур | e"是: | 指在運 | 運動時 | ,為了 | 改善 | ·或維持 | 心肺耐力 | 適能所需努力 | j |
| | | 的程 | 度。 | | | | | | | | | | | |
| 2. | (|) FITT | 原則 | 包含 | 了運 | 動頻 | 率、追 | 運動強 | 度、運 | 重動類 | 型及運 | 運動持續時 | 間。 | |
| 三、 | 配合 | 題:請 | 將心 | 肺耐 | 力適 | 能 FI | TT 各 | 自符合 | 含的 敘 | 述填 | 入括弧 | 中。 | | |
| (|) | 運動類 | 型, | 應選 | 擇規 | 律且: | 持續性 | 上的運 | 動種類 | Ę | | A. Freque | ency | |
| (|) | 運動持 | 續時 | 間 | | | | | | | | B. Intensi | ty | |
| (|) | 運動強 | 度, | 為了 | 改善 | 或維. | 持適能 | 5所需 | 的努力 | 1程度 | : - | C. Type | | |
| (|) | 運動頻 | 率, | 即多 | 久運 | 動一 | 次 | | | | | D. Time | | |
| 四、 | 你喜 | 歡今天 | 的小 | 組競 | 賽活 | 動嗎? | ?請在 ⁻ | 下列數 | 字圈运 | 選喜 | 飲的程息 | 变。 | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | (5: 5 | 非常喜 | -歡~1 | :非 | 常不喜 | 歡) | | |
| 五、 | 你對 | 今天的 | 課程 | 或小統 | 且競 | 賽活動 | 動有何 | 心得 | 或建議 | ,請 | 將你的 | 想法寫出 | 來。(至少 20 |) |
| | 字喔 | _ | | | | | | | | · | | | | |