

心肺耐力適能 1 學習單

姓名：

學號：

日期： 年 月 日

1、何謂心肺耐力適能？ 答案：_____

A.計劃性的運動及反覆性的身體活動，進而改善體適能。

B.身體活動時，心肺能持續有效地吸收並能有效的利用氧氣的能力，涉及的範圍包含大肌肉的運動，心臟，肺臟，血液及血管。

2、請思考一下，良好的心肺適能會帶來哪些益處？請你寫出 10 個來。