

## 心肺耐力適能 2 學習單

姓名：

學號：

日期： 年 月 日

1、藉由課堂所教之危險等級分類方法以及你所知的健康知識，告訴下列的人他有哪些危險因子。(如 BMI、生活習慣...等)

a.派小星是一名 56 歲的建築工人，他身高 170cm，體重 85 公斤。他習慣抽菸，一天的數量固定一包；他也喜歡在吃飯時喝點酒。他在之前的健康檢查中，醫生告訴他的血壓值為收縮壓 147，舒張壓 96，但派小星總是認為自己身體還很健康。

2、請回顧一下你目前(近 7 天)的生活型態，你從事的哪些活動會導致你的心肺耐力適能變差？以及改善這個情況的方法，請你寫出 5 個來。

3.請寫出你對今日課程的感想，至少 50 字。並對今日課程喜歡程度圈選五分量表。

1      2      3      4      5 (1 分：很不喜歡~5 分：很喜歡)