

課後任務 5

只要 10 分鐘，天天養成健壯猛

學號：_____ 姓名：_____

好動任務：跟著老師動次動！

為了燃燒更多脂肪、卡路里，很有毅力的堅持有氧運動是非常值得嘉許的，但如果你覺得 30~40 分鐘都在爬樓梯、騎腳踏車、繞校園跑步很無聊的話，那你可以試試比較高強度的間歇運動來幫助你快速燃燒脂肪，各位俊男美女你們準備好了嗎？請大家每天自行選擇其中一個或二個或三個影片動次動！每個影片中共有十幾種動作，每一種動作持續時間約三十秒至一分鐘，跟著老師的指令，連續完成影片中的所有動作，此訓練幾乎涵蓋全身的肌肉群，包括：大腿、胸部、背部、腹部、核心肌群等，除了肌肉適能訓練外，心跳率也會在短時間攀升，所以同時對心肺功能的訓練也非常有幫助，就算平常按照肌群各自拆開來訓練，也都是很不錯的動作！

影片 A：<http://www.youtube.com/watch?v=-HJcmTCKGqY>

影片 B：<https://www.youtube.com/watch?v=PWEdJRRndkQ>

影片 C：<https://www.youtube.com/watch?v=SrBB60wo4y0>

注意事項：

1. 請依據個人之前的活動量狀況來適度增加強度 (ex:60%-80%)
2. 請每次選擇不一樣的影片實行，也可以自行設定組數及持續時間。
3. 請以 **65%** 為底限，身體不適者請另行尋找替代方案。
4. 請感受一下使用的肌群是否能有效完成影片中的動作。

※以下請確實將您的運動及健康飲食記錄下來，一週後回顧看看自己是否有改善※

日期	11/08	11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	休息	
早上	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	
下午	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	
晚上	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	<input type="checkbox"/> 全麥食物 <input type="checkbox"/> 深色/橙色 蔬菜 <input type="checkbox"/> 瘦肉 <input type="checkbox"/> 雞肉/魚肉 <input type="checkbox"/> 低脂/無脂 牛奶 水量 CC	
就是要達到	目標設定： _____ 影片： _____ <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強	目標設定： _____ 影片： _____ <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強	目標設定： _____ 影片： _____ <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強	目標設定： _____ 影片： _____ <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強	目標設定： _____ 影片： _____ <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強	目標設定： _____ 影片： _____ <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強	目標設定： _____ 影片： _____ <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強	
心跳	安靜心跳 _____下/分 動完心跳 _____下/分 動完5分鐘後 心跳 _____下/分 動完10分鐘 後心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分 動完心跳 _____下/分 動完5分鐘後 心跳 _____下/分 動完10分鐘 後心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分 動完心跳 _____下/分 動完5分鐘後 心跳 _____下/分 動完10分鐘 後心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分 動完心跳 _____下/分 動完5分鐘後 心跳 _____下/分 動完10分鐘 後心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分 動完心跳 _____下/分 動完5分鐘後 心跳 _____下/分 動完10分鐘 後心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分 動完心跳 _____下/分 動完5分鐘後 心跳 _____下/分 動完10分鐘 後心跳 _____下/分	安靜心跳 _____下/分 動完心跳 _____下/分 動完5分鐘後 心跳 _____下/分 動完10分鐘 後心跳 _____下/分	

日期	11/08	11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	休息
每日心得							

1. 這是個人的成長紀錄，請照實填寫，這樣你才能知道自己最真實的狀況ㄟ！
2. 本周每日運動最低強度為 **65%**，每次從事的時間至少 **10 分鐘** 以上。
3. 確實完成此任務並用心紀錄心得者，老師收回評量時可以得到加分機會。
4. 請帶著愉快的心情運動吧！