

# 課後任務 6

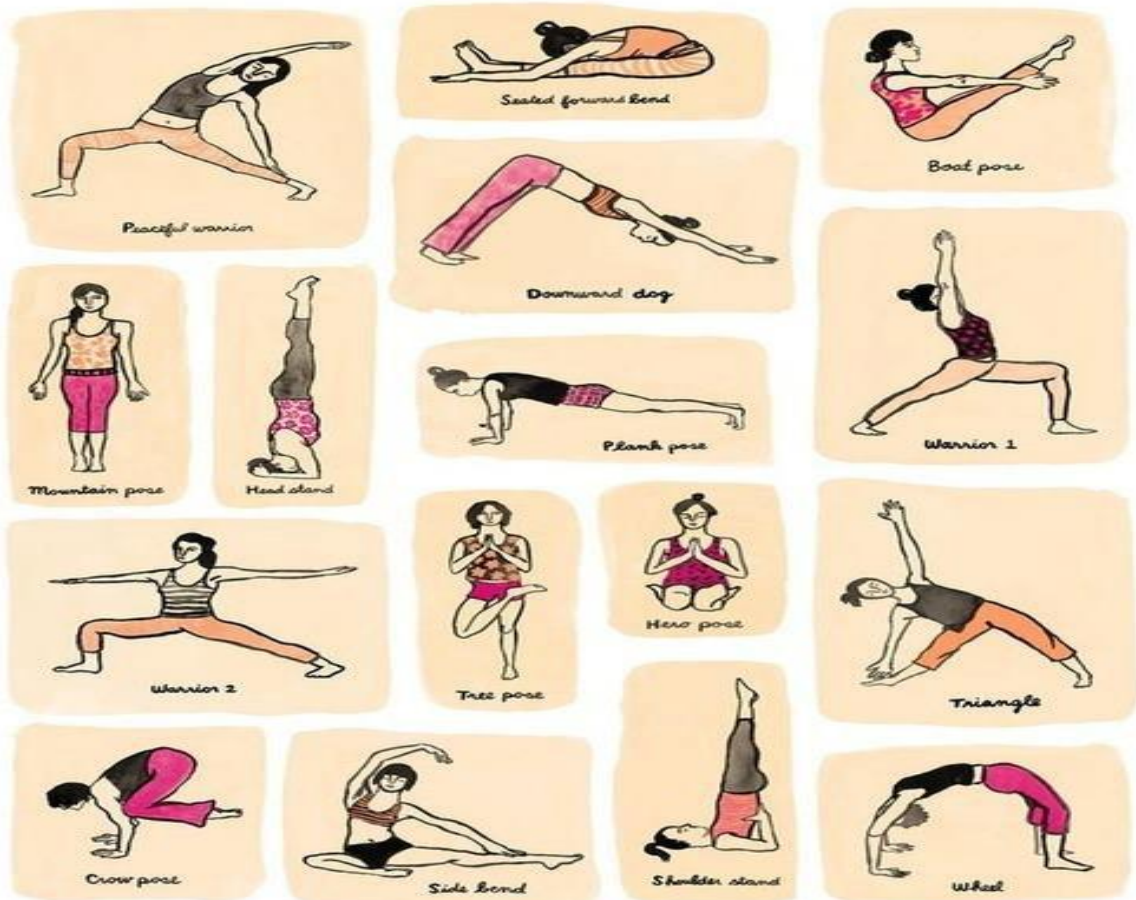
Everybody 動起來!

學號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

好動任務：今天伸展了沒？

"傷害的發生發生除了外在衝擊外，許多運動傷害是來自於本身肌肉柔軟度或延展性欠佳的關係。例如：在田徑中，特別是長跑選手膝蓋外側常發生一種稱為髂脛束摩擦症候群，因為髂脛束過緊，使得它與此股骨外踝在膝關節彎曲與伸直時互相摩擦。

發展柔軟度並非一日可成，只有將增進柔軟度的訓練融入每天的運動中，這樣才能加強並保持良好的身體柔軟度。臨床上，有許多選手肌肉上所出現的疼痛，大都是由於局部肌肉柔軟度不佳所引起，在經過一段時間的加強之後，許多選手發現疼痛減少，甚至完全消失。以下有兩個範本，你可以跟著做，也可以自行設計動作伸展。





Mountain



hands to heart



Chair Pose



Forward Fold



Halfway Lift



Forward Fold



Padangustasana



Halfway Lift



Plank



Locust



Locust w/ Chest Expansion



Plank



Down Dog



Leg High



Lunge



Crescent Moon



Half Splits



Warrior 2

3



Extended Side Angle



Reverse Warrior



Chaturanga



Up Dog



Down Dog



Mountain Pose



※以下請確實將您的伸展運動記錄下來，一週後回顧看看自己是否有改善※

日期	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
	設定時間： _____分鐘 伸展部位 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____ 11. _____ 12. _____ 13. _____ 14. _____ 15. _____ 水量 _____Cc *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 <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強	設定時間： _____分鐘 伸展部位 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____ 11. _____ 12. _____ 13. _____ 14. _____ 15. _____ 水量 _____Cc *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 <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強	設定時間： _____分鐘 伸展部位 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____ 11. _____ 12. _____ 13. _____ 14. _____ 15. _____ 水量 _____Cc *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 <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強	設定時間： _____分鐘 伸展部位 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____ 11. _____ 12. _____ 13. _____ 14. _____ 15. _____ 水量 _____Cc *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 <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強	設定時間： _____分鐘 伸展部位 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____ 11. _____ 12. _____ 13. _____ 14. _____ 15. _____ 水量 _____Cc *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 <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強	設定時間： _____分鐘 伸展部位 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____ 11. _____ 12. _____ 13. _____ 14. _____ 15. _____ 水量 _____Cc *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 <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強	設定時間： _____分鐘 伸展部位 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____ 11. _____ 12. _____ 13. _____ 14. _____ 15. _____ 水量 _____Cc *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 <input type="checkbox"/> 輕鬆完成 <input type="checkbox"/> 有待加強

每日心得							
平均時間				備註	<p>1. 請記錄每天實行任務的狀況及表達你對此週的心得或建議。 （請表達自己的真實感受，紙張不夠可自行加紙）</p> <p>2. 本週將展現個人對達成自己設定目標的行動力！你還是可以找朋友一起運動、也可以走路上學、搭電梯上課…等等，實現目標吧！</p>		

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喔！
2. 每日伸展運動的時間至少 **15分鐘** 以上。每個動作至少維持 **1分鐘**。
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. 請帶著愉快的心情伸展吧！