

運動處方 回家作業三

姓名：

學號：

日期： 年 月 日

Q1：跑步機跟室外跑步功效是否相同？

想法（對問題的想法）	事實（已知的事實）	學習議題（我想到的問題方向）	行動計畫（我該如何做）

Q2. Based on the results of your health-related fitness tests, what areas are your strongest? What areas are your weakest?

Q3. 請根據下列照片 3種棒式核心肌群訓練，依照自身能力，每個動作左右各做一次45秒，嘗試做3組，最後就你個人感受寫出哪種訓練姿勢對你而言是最簡單以及最困難的，且加以分析原因。並說明這些動作屬於等長、等張、等速哪種類型。

