2015.03.02

今日上課流程

組別： _____

壹、上課內容流程：

一、個人填寫簽到卡

二、確認組別、拿取小組夾板

三、檢查夾板資料

四、課程講授-**體適能基礎介紹**

五、小組討論

六、小組活動競賽-**屹立不搖**

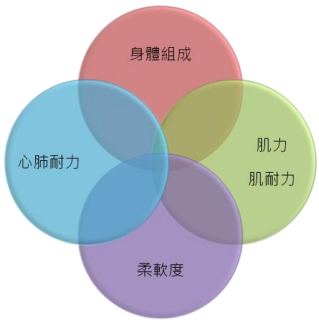
小組成員

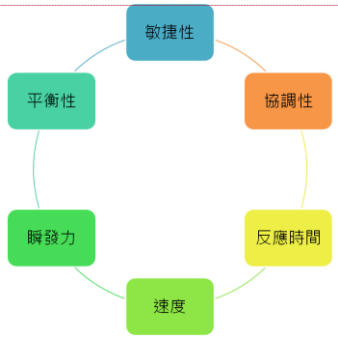
貳、課程內容-體適能基礎介紹

體適能（Physical Fitness）的定義，可視為身體適應生活、動與環境（例如；溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。體適能較好的 人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明 社會中，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律 運動的重要性。

一、健康體適能

健康體適能是指與健康有密切關係的心肺血管及肌肉組織的功能，促進健康體適能可提供保護身體，避免因坐式生活型態所引起的慢性疾病，如心臟病、腦中風、高血壓及糖尿病等，包括以下四個要素：





二、運動體適能(競技體適能)

運動體適能是指身體從事和運動有關的體適能，又稱為競技體適能，具備以上六項能力的人，除了會有較好的運動表現外，也能較有效率地執行日常活動，享受運動遊戲及比賽的樂趣。

已註解 [龍蝦的小字宙1]: (一)身體組成：即身體質量指數，指人體身高與體重的組合比例。

(二)肌力、肌耐力：肌群在非最大阻力負荷下收縮的持續時間或重複的次數。

(三)柔軟度：係指關節的活動範圍以及關節周圍的韌帶和肌肉的延展能力。

(四)心肺耐力：係指人體在某一特定運動強度下持續活動的能力。

已註解 [龍蝦的小字宙2]: (一)敏捷性：係指身體快速改變身體位置和方向的能力和效率。

(二)協調性：係指身體統合神經肌肉系統產生正確、和諧優雅的活動能力。

(三)反應時間：係指身體對刺激的反應能力。

(四)速度：係指身體在最短時間內移動的快慢能力。

(五)瞬發力：係指身體在最短的時間內產生力的能力，包含兩個因素：速度和力量。

(六)平衡性：係指身體維持平衡的能力。