2015.03.09

今日上課流程

組別： _____

小組成員

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-**心肺血管適能**

五、小組討論

六、小組活動競賽-**屹立不搖 2**

貳、課程內容-心肺血管適能

(Cardio respiratory endurance)

- **Cardio= 心臟　　Respiratory= 肺臟**

一、**定義**: 心臟、血管、血液及呼吸系統(肺臟)提供燃料的能力，特別是氧氣的供給及氧氣交換的能力。例如：肌肉利用燃料持續運動的能力。如一個人能持續進行身體活動一段時間，而沒有過多的負荷(不感到疲憊)。換言之，身體整體氧氣供輸系統能力的 (Oxygen supply system)優劣，人自出生後即依賴心肺耐力循環系統的充分發揮功能而生存，因此被視為健康體能中最重要的指標，又可稱為心肺耐力，而最大攝氧量(Maximal oxygen uptake capacity) 也常用來表示一個人的心肺功能好壞。

二、最大攝氧量，與身體的呼吸、心臟、循環和肌肉系統很有關係：

1. 呼吸系統：呼吸道功能，呼吸的換氣量，肺泡與微血管接觸面積，肺泡的氣 體擴散效率等。
2. 心臟系統：心臟的血液供應量，心臟的神經支配狀況，心臟收縮力量，心臟 血液回流量等。
3. 循環系統：血管的彈性與功能，血管的內壁半徑或通暢狀況，血液的血紅素 濃度，微血管的密度等。
4. 肌肉系統：血管的動靜脈氧差，肌肉的微血管密度，肌肉的攝氧酵素，肌肉 的血紅素肌肉細胞的綠腺體大小與密度等。

三、計算該年紀最大心跳率

220 － 年齡 ＝ 最大心跳率

Question：

1.有氧訓練=心肺耐力訓練?