2015.04.13

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-**運動處方設計**

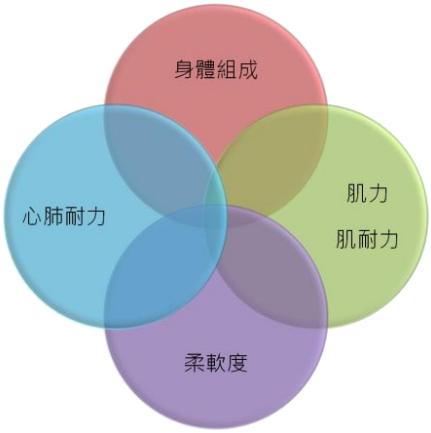
五、小組討論

六、活動內容-

貳、課程內容-運動處方設計

一、體適能檢測

體適能項目	檢測方式
身體組成	inbody 身高、體重、BMI
肌力	立定跳遠
肌耐力	一分鐘仰臥起坐
柔軟度	坐姿體前彎
心肺耐力	12 分鐘耐力跑



二、如何設定目標

1. 根據自己的體適能檢測狀況，本課程採用 SMART goal 原則設計運動處方。

2. **SMART 原則** 何謂 smart goal?

- S – Specific（明確的），例如為自己設定一星期要減/增多少體重，抑或是心肺耐力跑的成績要在幾分幾秒內。
- M – Measurable （可測量的），例如在外表上看上去要更具線條、更壯健；脂肪比例增加減少之類、心肺耐力跑的秒數成績。
- A – Achievable （可達到的），要合理地為自己設下目標，一個月減掉 20 公斤、1600 公尺跑 3 分鐘等，但想想這是可達成的嗎？
- R – Realistic （可實行的），因應自己的生活環境設定，例如一星期訓練整整 7 日、不吃飯等，想想這可行嗎？健康嗎？
- T – Time （時間），為自己設下時間，例如一星期訓練幾天、每次多久、整個 program 持續幾個月等。