

## 3/20 作業 1

### 回答下列問題

1. 運動處方的擬定與執行的五個步驟為：

運動前過濾與問卷調查

體適能的檢測與評估

運動處方擬定

運動處方執行

運動處方的修正與調整

2. 運動處方分為三個階段為：

開始. 改善(40~85%保留心跳率). 維持階段

3. 運動處的擬定包括那些要素：

運動方式. 漸進負荷(約 3 周開始增加). 運動頻率跟強度(把握原則：

仍然可以說話). 持續時間(可採間歇方式逐漸增加到 30 分鐘)

4. 漸進負荷可藉由哪三個因素加以操弄或設計？

運動頻率. 運動強度. 持續時間

5. 一個人安靜心跳率為 70 下/分、最大心跳率為 180 下/分, 如果要

從事 50% 保留心跳率的強度負荷, 其心跳率應為每分鐘下 ?

$(180-70)*50\%+70=125$ (下/分鐘)

6. 阻力訓練或重量訓練中的 12RM 表示什麼意思？

最多可以做到 12 下(第 13 下上不來了)，RM:最大反覆

7. 運動處方執行時，熱身有哪兩個要點？

提升體溫.關節活動

8. 如何讓主觀的”自覺量表”可能貼近實際身體狀況？

和客觀的心跳率去做結合(所以指數才從 6~20，是為了\*10 對應心跳)