

# 運動處方\_課程作業

1. 針對本次課程內容，列出 10 項課程重點(非標題)。
  - A. 運動處方非一般運動例如跑步.游泳，是一項促進健康的計畫
  - B. 每個人的運動處方都不同，內在因素例如個人的健康.體適能情況甚至是興趣，外在因素例如場地.環境品質，必須去做系統性的規劃
  - C. 運動處方階段包含開始.改善.維持階段
  - D. 開始階段通常有不適狀況容易失去耐心或興趣，強度不要太高，可以找同伴一起陪伴運動增加樂趣
  - E. 改善階段不適狀況改善，此時可以增加強度
  - F. 維持階段需要避免外在或內在因素中斷，建議找有興趣的運動做並且維持
  - G. 運動處方目的在於可以有初級預防(尚未罹病，改善生活並運動去避免疾病)及次級預防(已經罹病，藉運動跟醫療改善疾病症狀(已有科學證明))
  - H. 提升體適能採漸進增加負荷的方式，有兩種系統，分別是中樞(呼吸.心跳.循環系統)及周邊(肌肉系統)系統適應
  - I. 中樞系統---最大攝氧量大，因為強度需要夠高才能刺激心肺(中~高強度)，ex:快走.周邊系統---最大攝氧量小(低中~高強度)，ex:走路.高強度有氧運動
  - J. 運動訓練原則:特殊性.漸進.個別差異.可逆性.強度不可太強(至少可以說話，依照保留心跳率去調整).時間盡量持續 20~60 分鐘(但內容可以調整)
  - K. 保留心跳率=(最大心跳率-安靜心跳率)\*運動強度%+安靜心跳率  
\*最大心跳率=220-年齡

2. 根據課程內容與運動，寫下自己的本週學習心得 (共 100 字左右)。

因為暑假幾乎都很廢，開學後每天都熬夜打程式也幾乎沒時間做運動，雖然說這次是為了做作業才做運動而且又是在室內做的，不過真的有累到，做完當下就大概知道隔天一定會肌肉痠痛，果然這兩天一抬腿就超級痛苦，希望這學期乖乖做完後能瘦啊~

3. 各強度心律推估與運動後心律量測 (說明執行運動日期與運動強度(量測心律落於何種強度))

最大心跳率=220-19=201

安靜心跳率=85(用小米手環測量)

輕度 $(201-85) \times (20\% \sim 40\%) + 85 = 116 \times (0.2 \sim 0.4) + 85 = 108.2 \sim 131.4$

中度:  $(201-85) \times (40\% \sim 60\%) + 85 = 116 \times (0.4 \sim 0.6) + 85 = 131.4 \sim 154.6$

激烈:  $(201-85) \times (60\% \sim 85\%) + 85 = 116 \times (0.6 \sim 0.85) + 85 = 154.6 \sim 183.6$

非常激烈:  $(201-85) \times (85\% \sim 100\%) + 85 = 116 \times (0.85 \sim 1) + 85 = 183.6 \sim 201$

10/23(上傳影片)

室內運動 1 :  $27 \times 4 = 108$  輕度

室內運動 1 :  $30 \times 4 = 120$  輕度

10/27

室內運動 1 :  $26 \times 4 = 104$  輕度

室內運動 1 :  $33 \times 4 = 132$  中度

10/23(上傳影片)

室內運動 1 :  $27 \times 4 = 108$  輕度

室內運動 1 :  $32 \times 4 = 128$  輕度