

# 心肺適能\_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. ACSM 定義心肺耐力為最大耗氧量(大肌肉動態運動中最大使用氧氣量)
  - B. 心肺耐力好，才不容易罹患心血管疾病，也可應付長時間的工作.學習
  - C. 規律有氧運動對人的心臟(增加心臟的收縮力量).呼吸(改善呼吸肌效率).循環(增加血管彈性!).骨骼肌肉(強化肌肉纖維).系統有很多益處，甚至也可以抒解壓力讓心情變好(腦內會分泌相關激素)
  - D. 先天(遺傳.性別).後天訓練，甚至年齡跟平時的身體活動(很長時間沒運動)都會影響心肺耐力
  - E. 評量心肺耐力分為最大負荷測驗(需有專業人員督導).非最大負荷測驗(800/1600).漸進有氧心肺耐力跑(慢慢增加，跟不上就停止測驗).1 英里走路(取最快速度)
  - F. 改善心肺耐力有兩要點，超負荷(比可容忍的訓練強一點)跟特殊性(不同強度刺激對周邊跟中樞的刺激不同)原則
  - G. 決定運動強度有幾個考量:最大攝氧量.保留心跳率.運動自覺量表
  - H. 改善心肺適能有五個基本要素:運動方式.漸進負荷.運動頻率.運動強度.持續時間
  - I. 運動強度分為中等跟強烈，其頻率.持續時間不太相同，中等強度強度低但持續時間長且運動天數多，激烈強度高但持續時間少且運動天數少
  - J. 心肺運動總時間和主要受到主要時間影響，不過熱身跟緩和運動也很重要

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)。

這次的運動超級累！不過運動完之後留了很多汗（希望那些都是我的脂肪）。但是在房間又沒有瑜珈墊做運動真的蠻困難的，尤其快速跑步的時候因為沒辦法穿運動鞋腳跟有點痛腳沒辦法抬太高，但是一般的運動例如慢跑就還行，而且我覺得運動量也很足夠了。

3. 是否繳交運動作業(回傳縮時攝影，並回傳運動連結，請開啟權限，讓老師檢視運動狀況)

是