
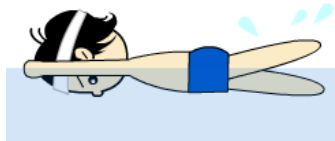
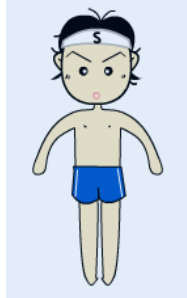

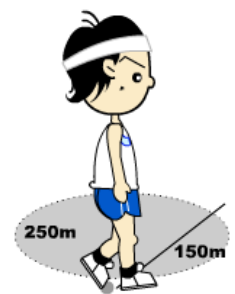
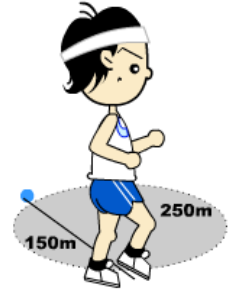
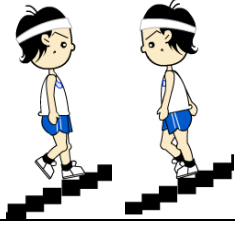
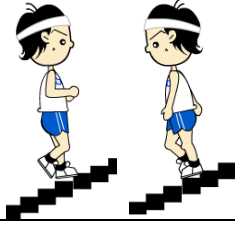
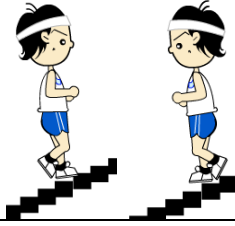


運動處方【心肺耐力訓練】

依據教育部體適能檢測結果，我們設定下列三種等級的心肺耐力訓練處方。

| 部位 | 項目 | 請加強(0-20%) | 普通(21-80%) | 優良(81-99%) |
|----|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 水中 | 動作型式 | <p>水中競走</p>  <p>在水中以快速來回的方式急走。</p> | <p>打水</p>  <p>以漂浮打水的方式進行。</p> | <p>游泳</p>  <p>自行選擇動作。</p> |
| | 運動時間 與強度 | 20 分鐘 50% *最大心跳率 | 30 分鐘 50% *最大心跳率 | 20 分鐘 60% *最大心跳率 |
| | 運動頻率 | (2~3)天/週 | (2~3)天/週 | (2~3)天/週 |
| 走跑 | 動作型式 | <p>100 公尺跑+100 公尺走</p>  | <p>150 公尺跑+250 公尺走</p>  | <p>250 公尺跑+150 公尺走</p>  |
| | 運動時間 與強度 | 20 分鐘 50% *最大心跳率 | 30 分鐘 50% *最大心跳率 | 20 分鐘 60% *最大心跳率 |
| | 運動頻率 | (2~3)天/週 | (2~3)天/週 | (2~3)天/週 |
| 樓梯 | 動作型式 | <p>走上走下(30 階)</p>  | <p>跑上走下(30 階)</p>  | <p>跑上跑下(30 階)</p>  |
| | 運動時間 與強度 | 20 分鐘 50% *最大心跳率 | 30 分鐘 50% *最大心跳率 | 20 分鐘 60% *最大心跳率 |
| | 運動頻率 | (2~3)天/週 | (2~3)天/週 | (2~3)天/週 |

最大心跳率的計算方式

HR_{max} =最大心跳率

最大心跳率的計算方式=220 - 年齡

例如：16 歲時的最大心跳=220-16=204(下)，所以 60% *最大心跳率=(60/100)*204=122(下)

備註：請量力而為、注意安全，衡量自己的身體狀況再做適當的動作，如有不舒服的情況請停止動作。

1.心肺耐力訓練可每天進行，或一週有一天的休息，每天的項目可依個人喜好、需求而有所調整。

2.心肺耐力訓練中，心跳率為重要指標，必須將心跳維持在目標心跳率正負 10 次/分之間。

資料來源：http://www.fitness.org.tw/contact03.php (2006-2011 教育部體適能網站 / 中華民國體育學會監製)