










運動處方【肌耐力訓練】

依據教育部體適能檢測結果，我們設定下列三種等級的肌耐力處方。

部位	項目	請加強(0-20%)	普通(21-80%)	優良(81-99%)
腿部	動作型式	<p>負重半蹲</p>  <p>1 公斤</p>	<p>負重登階</p>  <p>由平地以高 20 公分的平台，拿 3kg 之重物作腿部運動。</p>	<p>跳繩</p>  <p>以每分鐘跳 90 次的速度跳繩。</p>
	反覆次數	(1~30)下×(1~7)組	(1~30)下×(1~4)組 單腳	(1~40)下×(1~5)組
	運動頻率	(2~3)天/週	(2~3)天/週	(2~3)天/週
背部	動作型式	<p>單側俯臥舉腿</p>  <p>身體俯臥在長板凳上手抱板凳，將腰部以下懸於板凳外單腳舉起。</p>	<p>俯臥舉腿</p>  <p>身體俯臥在長板凳上手抱板凳，將腰部以下懸於板凳外雙腳舉起。</p>	<p>俯臥舉體</p>  <p>身體俯臥並將上身仰起。</p>
	反覆次數	(1~20)下×(1~4)組 單腳	(1~20)下×(1~7)組	(1~20)下×(1~4)組
	運動頻率	(2~3)天/週	(2~3)天/週	(2~3)天/週
腹部	動作型式	<p>改良式仰臥起坐</p>  <p>將小腿置於板凳上，做仰臥起坐。</p>	<p>仰臥舉腿</p>  <p>身體仰臥在長板凳上，將腰部以下懸於板凳外雙腳舉起。</p>	<p>仰臥起坐</p>  <p>屈膝仰臥起坐。</p>
	反覆次數	(1~20)下×(1~7)組	(1~20)下×(1~7)組	(1~20)下×(1~4)組
	運動頻率	(2~3)天/週	(2~3)天/週	(2~3)天/週

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.「普通級」可在每週一、三、五都做腿、胸、背部三個部位的訓練。
- 2.「不好級」可在每週一、三、五做胸、背部的訓練,二、四、六做腿部的訓練。
- 3.「很不好級」可在每週一、四做胸部的訓練,二、五做背部的訓練,三、六做腿部的訓練。