

# 運動處方【肌力訓練】

依據教育部體適能檢測結果，我們設定下列三種等級的肌力訓練處方。

部位	項目	請加強(0-20%)	普通(21-80%)	優良(81-99%)
腿部	動作型式	<p>垂直跳</p>  <p>由平地以雙腳全力跳起,並用手摸一個比他身高高 30 公分的目標物。</p>	<p>雙腳跳階</p>  <p>由平地以雙腳跳起至一個高約 30 公分的平台上。</p>	<p>單腳跳階</p>  <p>由平地以單腳跳起至一個高約 30 公分的平台上。</p>
	反覆次數	(1~8)下×(1~3)組	(1~12)下×(1~3)組	(1~8)下×(1~3)組
	運動頻率	(2~3)天/週	(2~3)天/週	(2~3)天/週
肩部	動作型式	<p>手臂平舉</p>  <p>1~3 公斤</p>	<p>肩部推舉</p>  <p>1~3 公斤</p>	<p>手臂側舉</p>  <p>1~3 公斤</p>
	反覆次數	(1~12)下×(1~3)組	(1~8)下×(1~3)組	(1~5)下×(1~3)組
	運動頻率	(2~3)天/週	(2~3)天/週	(2~3)天/週
胸部	動作型式	<p>改良式伏地挺身</p>  <p>膝蓋著地,並置雙手於高約 20 公分的平台。</p>	<p>標準式伏地挺身</p>  <p>膝蓋著地,並置雙膝於平地。</p>	<p>加強式伏地挺身</p>  <p>膝蓋著地,並置雙膝於高約 30 公分的平台。</p>
	反覆次數	(1~12)下×(1~3)組	(1~8)下×(1~3)組	(1~5)下×(1~3)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。