



依據體適能檢測結果,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	垂直跳 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。	雙腳跳階 由平地以雙腳跳起至一個高約 30公分 的平台上。	單腳跳階 由平地以單腳跳起至一個高約 30公分 的平台上。
	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	手臂平舉 1~3公斤	肩部推舉 1~3公斤	手臂側舉 1~3公斤
	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	改良式伏地挺身 膝蓋著地,並置雙手於高約 20公分 的平台。	標準式伏地挺身 膝蓋著地,並置雙膝於平地。	加強式伏地挺身 膝蓋著地,並置雙膝於高約 30公分 的平台。
	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

★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。



依據體適能檢測結果,我們設定三種等級的肌耐力訓練處方

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

★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 · 普通級可在每週二、四、六都做腿、腹、背部三個部位的訓練。

- 2 · 不好級可在每週一、三、五做腹、背部的訓練, 一、三、五做腿部的訓練。
- 3 · 很不好級可在每週一、四做腹部的訓練, 二、五做背部的訓練, 三、六做腿部的訓練。

依據體適能檢測結果,我們設定三種等級的**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	水中競走 在水中以快速來回的方式急走。	打水 以漂浮打水的方式進行。	游泳 自行選擇動作。
	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	100 公尺跑+100 公尺走	150 公尺跑+250 公尺走	250 公尺跑+150 公尺走
	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	走上走下(30 階)	跑上走下(30 階)	跑上跑下(30 階)
	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)

★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。

- 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。
- 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。



依據體適能檢測結果,我們設定三種等級的**柔軟度訓練處方**

部位	項目	請加強 (0-20%)	普通 (21-80%)	優良 (81-99%)
腿後	動作型式	<p>坐姿體前彎:直腿,將身體前壓使手觸摸小腿。</p> <p>改良式坐姿體前彎:抱腿屈膝,胸、腿相碰,將身體前壓使腿盡量伸直。</p> <p>單側坐姿體前彎:一腳屈膝側放,另一腳直腿,將身體前壓使手觸摸小腿。</p>		
	時間強度	15 秒 × 10 次	20 秒 × 7 次	30 秒 × 5 次
	訓練頻率	3 回/天	2 回/天	1 回/天
腿前	動作型式	<p>站立屈膝:</p> <p>跪式:雙膝跪地,小腿貼地,上身後仰。</p> <p>單邊跪式:單膝跪地,小腿貼地,另一腿伸直,上身後仰。</p>		
	時間強度	15 秒 × 10 次	20 秒 × 7 次	30 秒 × 5 次
	訓練頻率	3 回/天	2 回/天	1 回/天
小腿	動作型式	<p>弓箭步式:一腳在前,另一腳在後膝蓋打直,重心放後腳。</p> <p>立姿:雙腳踩在 5 公分的台上,腳跟著地,身體向前傾。</p>		
	時間強度	15 秒 × 10 次	20 秒 × 7 次	30 秒 × 5 次
	訓練頻率	3 回/天	2 回/天	1 回/天
腰部	動作型式	<p>體前彎:雙腳腳掌相對,,將身體前壓。</p> <p>轉腰:坐姿,一腳跨過另一腳,屈膝之對側手扳著屈膝腳,身體轉向屈膝腳。</p>		
	時間強度	15 秒 × 10 次	20 秒 × 7 次	30 秒 × 5 次
	訓練頻率	3 回/天	2 回/天	1 回/天

★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. 柔軟度訓練可每天進行,每天的項目會依個人肌肉型式而有所調整,請將動作維持在肌肉有緊繃感的位置上。