黎明中學健康體適能

我的健康體適能運動處方 記錄表

* 如何設計運動處方簽：

運動處方四大要素

1. 運動項目 選擇適合自己的運動，例如：慢跑、游泳。
2. 運動強度 運動時的激烈程度，心跳次數、喘的程度。
3. 運動持續時間 每次運動的時間長短，例如運動30分鐘。
4. 運動頻率 每週運動的天數，例如每週三天。

* 循序漸進原則 開始運動時，依自己的健康和體能狀況從事 適當運動，而後逐漸增加運動時間和強度； 但應避免一次運動量太大，或運動負荷增加 太多。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 運動方式 | 訓練內容(項目) | 強度 | 時間 | 頻率 | 執行心得 |
|  | **【訓練動作】**  **【訓練肌群】**  **【使用方法】** |  |  |  |  |
|  | **【訓練動作】**  **【訓練肌群】**  **【使用方法】** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 運動方式 | 訓練內容(項目) | 強度 | 時間 | 頻率 | 執行心得 |
|  | **【訓練動作】**  **【訓練肌群】**  **【使用方法】** |  |  |  |  |
|  | **【訓練動作】**  **【訓練肌群】**  **【使用方法】** |  |  |  |  |
|  | **【訓練動作】**  **【訓練肌群】**  **【使用方法】** |  |  |  |  |
|  | **【訓練動作】**  **【訓練肌群】**  **【使用方法】** |  |  |  |  |
|  | **【訓練動作】**  **【訓練肌群】**  **【使用方法】** |  |  |  |  |

指導老師：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_核章