

講座(二):體適能訓練

講員:禤潔芳(物理治療師)

日期:2017年05月29日

「體適能」訓練項目

• 本校學生的體適能訓練主要包括:

健康相關
心肺耐力
肌肉耐力
肌肉力量
柔軟度
身體成分

運動相關

平衡力

協調能力



心肺耐力

訓練指引

- · 65%~75% 最大心跳率 [200(20歳以上), 220-年齢(20歳以下)]
 - = 130-150 下/分鐘
- · 12-13級「運動自覺強度」
 - = 有些吃力、「有點喘但不會喘不過氣」、 「可以講話不能唱歌」
- 慢慢增加連續運動的時間
- 一週進行2~3次至少30分鐘的運動

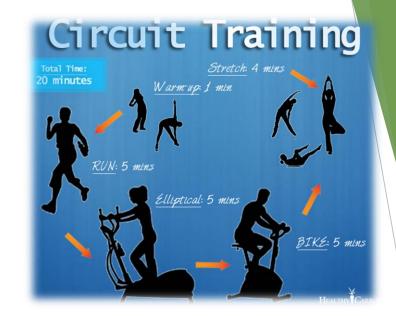
http://www.unclesam.cc/blog/using-stage-training-to-improve-cardiorespiratory-endurance/



心肺耐力

訓練方式

- 循環訓練
- 健身器械
- 社區活動





個聖誕老人慈善跑

由寰宇希望首辦的「寰宇希望千個聖誕老人慈善跑」昨於山頂舉行,召集近千名聖誕老人參與慈善跑(圖),由起點的芬梨道直闖香港山頂公園。活動目的是為了支持深水埗及天水圍的學業輔導及品格教育項目,讓更多低收入家庭兒童得到幫助。比賽設有3個組別供跑手參加,包括不同年齡組別的「個人組」(男子組及女子組)、「企業組」及「親子組」,結果由男選手Lai Pak To以31分18秒及女選手Lim Katherine以39分31秒奪冠,另外男選手羅健剛、女選手陳嘉翰及WSGR,分別成為男子組、女子組及企業組的最高等數大將復將表。





心光恩望學校

肌力

訓練方法

• 核心肌群:治療球 (彈跳 + 拍手 + 踏腳)

• 背肌: 小船

• 腹肌: 捲腹起坐









肌力

訓練方法

臀背肌: 拱橋

上肢: 坐式坐上壓

• 下肢: 蹲跳









柔軟度

訓練方法

- ・自主伸展
- 被動伸展
- 肌筋膜放鬆









柔軟度

自主伸展

- 胸繩肌
- 腓腸肌
- ・比自魚肌









平衡力

訓練方式

可動面









平衡力

訓練方式

- 窄路 / 平衡木
- ・單腳企







協調能力

訓練方式

- 曲折跑
- 橫步
- 影處
- 步操
- 踢足球































總結

- 初步了解體適能訓練範疇及方法
- 融入課堂、學校流程、宿舍或家居生活中







Reference

利用階段式訓練來改善心肺耐力

http://www.unclesam.cc/blog/using-stage-training-to-improve-cardiorespiratory-endurance/

