**高中體育選修科學與教資源套**

**第五部分 運動與訓練的生理學基礎**

**補充資料**

|  |  |
| --- | --- |
| 頁數 | 補充資料 |
| P. 11  P. 21 | (乙部分)   * ATP-PC系統的運動休息比由1:6更改為1:3或以上。   (丙部分)   * ATP-PC系統的運動休息比由1:3更改為1:3或以上。 |
| P. 11 | (乙部分)   * 插入“圖5.2 經過訓練後乳酸閾轉變的例子”。 |
| P. 18  P. 22 | (乙部分)   * 老年人耐力活動的時間由最少20分鐘更改為最少30分鐘。   (丙部分)   * 持續訓練的時間由最少20分鐘更改為最少30分鐘。 |
| P. 27  P. 29 | 教師和學生參考資料  加入“Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2012). *Physiology of Sport and Exercise* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.” |
| P. 30 | 已更新以下網址:   * 美國心臟協會(American Heart Association)運動指引 (英文網頁)   <http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp>   * 澳洲體育學院 (英文網頁) (Australian Institute of Sport)   <http://www.ausport.gov.au/ais>   * 佳得樂運動科學院 (英文網頁) (Gatorade Sports Science Institute)   <http://www.gssiweb.org/en>   * + 訓練與表現   <http://www.gssiweb.org/en/publications/training-performance>   * 跑步訓練   <http://www.tswongsir-runners.guide/>   * 香港體育學院   <http://www.hksi.org.hk/>   * myOptumHealth (英文網頁)   <https://client.myoptumhealth.com/myoptumhealth>   * 華人運動生理及體適能學者學會   <http://www.scsepf.org/> |

參考資料:

* Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2012). *Physiology of Sport and Exercise* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
* 美國心臟協會(American Heart Association)運動指引 (英文網頁)

<http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp>