**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. 11P. 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. 18P. 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. 27P. 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>