

學生姓名：_____ () 班別：_____ 成績：_____

日期：_____

一. 認識「體適能」

甚麼是「體適能」？它是指「身體適應外界環境的能力，可視為身體適應生活、與運動與環境的綜合能力」；亦有人認為「體適能」是指「除了足以勝任日常工作外，還能夠享受休閒，應付突如其來的變化和壓力的身體素質與能力」。要有良好的體適能，我們就必須有正確的運動、飲食管理、營養吸收以及足夠的睡眠與休息。

體適能主要有以下五個範疇：

- 1) 心肺耐力——心肺循環系統攜氧及輸送養料到肌肉的能力；
- 2) 肌力——肌肉或肌群的最大力量；
- 3) 肌耐力——肌肉或肌群能重複活動的次數；
- 4) 柔韌性——肌肉周圍組織及關節可活動的範圍；
- 5) 身體組合——脂肪百分比、腰臀比例、身高體重指數(BMI)等。



二. 選一選：你知道如何測試「體適能」嗎？請在空格內填上合適的英文字母。

A)心肺耐力 B)肌力 C)肌耐力 D)柔韌性 E)身體組合



九分鐘跑—



坐體前伸—



一分鐘仰臥起坐—



手握力測試—



一分鐘掌上壓—



電子磅—

三.小教練：請你與一位好友介紹一個體適能測試。

- A) 我要介紹的體適能測試是：_____。
- B) 這個測試是要評估我們的_____好不好。
- C) 我_____和_____介紹這個測試。
- D) 我負責 講解 / 示範，他/她負責 講解 / 示範。
- E) 我參考的資料來源是：_____

1)

2)

3)

4)

F) 要鍛煉 心肺耐力 / 肌耐力 / 肌力 / 身體組合 / 柔韌性，
我可以進行的運動有_____，
它們都可以促進我這方面的體適能。