

# 彰化縣 113 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動

## 表格使用說明

備註：

一、請各位老師兩兩一組，互相備課、觀課、議課，並拍照存檔。

二、**教學者繳交**

【附錄-2】教學活動設計單

【附錄-3】公開授課自評表

**觀課者繳交**

【附錄-4】公開授課觀課紀錄表（觀課者每人一份）

【附錄-5】議課紀錄表（一份）

【附錄-6】教師同儕學習活動照片（一份）

三、授課完成後，請於一週內，繳交至教學組。

彰化縣 113 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動

【十二年國教素養導向教學】教學活動設計單

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域/科目       | 體育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 教學者  | 黃清涼                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 實施年級        | 一年級                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 教學時間 | 1 節課 45 分鐘                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 單元名稱        | 健康體適能                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 學校願景        | 本校課程以健康、學習、品格、創新、科技與國際等六個元素為主軸，以培養學生的未來競爭力。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 設計理念        | 習得健康體適能的正確知識，並能運用於日常生活中，養成終身運動的習慣。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 學習重點        | <p><b>學習表現</b></p> <p>4c-IV-1 能瞭解健康體適能的概念。</p> <p>4c-IV-3 能說出及瞭解健康體適能的五大要素內涵。</p> <p>4c-IV-1 能算出自己的身體質量指數(BMI)之值。</p> <p>4c-IV-1 能算出自己的身體黃金比值(1:1.618)。</p> <p>4c-IV-1 能計算出想要運動強度的心跳數。</p> <p>4d-IV-2 能執行健康體適能的運動處方，並落實到日常生活中，奠定終身運動計畫。</p> <p><b>學習內容</b></p> <p>Ab-IV-1 體適能活動策略與方法：能瞭解運動 333 及 S150 運動計畫的內容及方法並落實之。</p> <p>Ab-IV-2 健康體適能運動處方的基本設計原則：包括運動強度計算、BMI 計算、身體黃金比值計算、五大要素之運動處方。</p> | 核心素養 | <p>A 自主行動</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進</p> <p><input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題</p> <p><input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B 溝通互動</p> <p><input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C 社會參與</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作</p> <p><input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解</p> |
| 議題融入        | 融入生命教育、品德教育、法治教育、資訊教育、安全教育等議題之素養。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 教材來源        | 教材自編、學習單自編。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 教學設備/資源     | 黑板、學習單、電腦投影設備                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 學習目標        | 學會強化健康體適能的正確方法，能擬定運動處方，定期自我檢查體能。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 教學活動設計      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 教學活動內容及實施方式 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 時間   | 備註                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                       |     |                                            |
|---------------------------------------|-----|--------------------------------------------|
| 1. 說明本課程內容。                           | 1m  | 1. 簡介本課程的重要性。                              |
| 2. 全班分成四組，每一組圍坐一個區塊。                  | 2m  | 2. 為方便討論與互相幫忙，全班學生分成四組(同排成組為原則)，每組約 7 名學生。 |
| 3. 以 PPT 詳細介紹課程內容，課程中之例題學生都能瞭解並能解題。   | 32m | 3. 自備 PPT 檔案，例題經解說後，學生能瞭解並運用。              |
| 4. 要求學生完成學習單(包括算出 BMI、計算運動強度、身體黃金比值)。 | 10m | 4. 學生都能完成學習單，能算出自己的 BMI、想要的運動強度心跳數、身體黃金比值。 |
| 參考資料：翰林版體育第一冊課本、教育部體適能指導手冊。           |     |                                            |

**彰化縣 113 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動**  
**授課教師自評表**

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                 |  |  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|
| 觀課教師         | 郭建志                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 觀課日期                                                                                                                                                                                                                                   | 113 年 11 月 05 日 |  |  |
| 授課教師         | 黃清涼                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 教學年/班                                                                                                                                                                                                                                  | 一年七班            |  |  |
| 教學領域<br>教學單元 | 健康體適能                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |                 |  |  |
| 實際教學<br>內容簡述 | 教學活動                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 學生表現                                                                                                                                                                                                                                   |                 |  |  |
|              | 1. 說明現代人生活，因自動化機器普及，生活型態改變，體適能下降的危機。<br>2. 解釋運動行為。說明頻率、時間、強度的重要性。<br>3. 說明健康體適能的定義、要素、及檢測項目。<br>4. 說明身體組成與理想體重。<br>5. 為自己計算理想運動強度。<br>6. 瞭解如何增進自己，健康體適能的運動處方。                                                                                                                           | 1. 學生領略自動化機器代替人力後，人體用進廢退的道理。<br>2. 大部分的學生知道 333 運動口號。<br>3. 學生了解健康體適能的概念，也能盡全力做體適能檢測及擬定運動處方。<br>4. 能算出自己身體質量百分比(BMI)的指數，及瞭解肥胖對人體的影響。<br>5. 會計算運動強度：心跳強度=(最大心跳－安靜心跳) x 運動強度+安靜心跳。<br>6. 知道有氧運動對心肺功能很重要，重量訓練對肌力及防止肌肉流失很重要，且能擬定有氧、無氧運動處方。 |                 |  |  |
| 學習目標<br>達成情形 | 1-1 了解健康體適能的內涵：能說出與健康有關的體適能。<br>1-2 了解健康體適能的基本要素：知道體適能包括競技體適能與健康體適能。<br>1-3 瞭解如何自我診斷體適能：能說出診斷健康體適能的方法。<br>2-1 能瞭解發展肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度的各種動作，並熟練之。<br>2-2 能計算出自我身體質量指數：瞭解體重過輕、正常範圍、異常範圍之數值。<br>3-1 養成體適能培養的正確態度：能定期自我檢查體能。<br>3-2 培養守法精神：能遵守秩序，聽從老師指導。<br>3-3 培養團隊合作精神及認真學習的態度：能主動幫助同學及自我練習。 |                                                                                                                                                                                                                                        |                 |  |  |
| 自我省思         | 這次觀課教學，我發現有部分學生學習相當認真，但也有少部分同學，較無學習意願，也跟不上。這是本人以後在課程設計上，需要改進的地方。或許，這一節課的教授內容太多，學生無法即時消化，領悟力較慢的同學，學習過程中會比較吃力。所以，要減量。相信減量後，每個學生將有足夠的時間思考、討論、發表、修正。如果每個學生都能跟得上進度，才能充分吸收老師的教授內容。                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                 |  |  |
| 同儕回饋<br>後心得  | 感謝郭建志老師的觀課，這次觀課後與建志老師討論了許多課程上的優、劣處，我們發現在教學上都一個共同的理念：好的部分繼續保留，不好的部分加以檢討改進，希望透過這次的觀課，在教學經驗上能夠更上一層樓。                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                        |                 |  |  |

**彰化縣 113 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動觀課紀錄表**

| 授課教師： <u>黃清涼</u> 任教年級： <u>一</u> 任教領域/科目： <u>體育</u>               |                                     |                                                                                                                                                                                                   |          |    |     |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|-----|
| 教學單元： <u>健康體適能</u> 教學節次：共 <u>4</u> 節，本次教學為第 <u>3</u> 節           |                                     |                                                                                                                                                                                                   |          |    |     |
| 觀察日期： <u>113</u> 年 <u>11</u> 月 <u>05</u> 日      回饋人員： <u>郭建志</u> |                                     |                                                                                                                                                                                                   |          |    |     |
| 層面                                                               | 指標與檢核重點                             | 事實摘要敘述<br>(含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)                                                                                                                                                         | 評量 (請勾選) |    |     |
|                                                                  |                                     |                                                                                                                                                                                                   | 優良       | 滿意 | 待成長 |
| A<br>課程<br>設計<br>與<br>教學                                         | A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。           |                                                                                                                                                                                                   | ✓        |    |     |
|                                                                  | A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。 | (請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要)<br>1. 舉例說明缺乏運動是現代人的文明病例，並說明這一堂的教學內容。<br>2. 教學目標明確，且備有自編學習單。學生能依學習單自我檢核體適能並強化之。<br>3. 體適能檢測在國中、小已實施多年，學生有充份的練習機會，也熟悉學習內容及要領。<br>4. 以小組為單位，每組派員發表學習心得，藉此歸納重點，讓學生更加了解體適能對健康的重要。 |          |    |     |
|                                                                  | A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。    |                                                                                                                                                                                                   |          |    |     |
|                                                                  | A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。        |                                                                                                                                                                                                   |          |    |     |
|                                                                  | A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。        |                                                                                                                                                                                                   |          |    |     |
|                                                                  | A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。           |                                                                                                                                                                                                   | ✓        |    |     |
|                                                                  | A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。       | (請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要)<br>1. 能利用例題、口頭問答及學習單，引導學生思考，並確認學生是否真正理解。<br>2. 能利用例題說明及學習單，引導學生思考，確認學生真正理解，再套用例題公式，算出自身BMI 質量及運動強度數值。<br>3. 使用電腦投影設備、板書，解說計算過程，並適時走到學生旁邊，提醒學生專注，給予個別指導。                      |          |    |     |
|                                                                  | A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。               |                                                                                                                                                                                                   |          |    |     |
|                                                                  | A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。    |                                                                                                                                                                                                   |          |    |     |
|                                                                  | A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。     |                                                                                                                                                                                                   | ✓        |    |     |
|                                                                  | A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。            | (請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要)<br>1. 能透過學習單的練習，瞭解自身體適能狀況，展現學習成果。<br>2. 能立即的解釋、批改同學練習的錯誤題目，並做修正。<br>3. 能依據學生的學習狀況，將學習單內容簡化、減量、分解，讓學生容易吸收與瞭解。<br>4. 評量待補強者，透過小組教學、討論，或教師個別指導，協助補救教學。                          |          |    |     |
|                                                                  | A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。         |                                                                                                                                                                                                   |          |    |     |
|                                                                  | A-4-3 根據評量結果，調整教學。                  |                                                                                                                                                                                                   |          |    |     |
|                                                                  | A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)      |                                                                                                                                                                                                   |          |    |     |

| 層面           | 指標與檢核重點                         | 教師表現事實摘要敘述                                                                                                              | 評量（請勾選） |    |     |
|--------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-----|
|              |                                 |                                                                                                                         | 優良      | 滿意 | 待成長 |
| B<br>班級經營與輔導 | B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。        |                                                                                                                         | ✓       |    |     |
|              | B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。           | （請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要）<br>1. 能關注到每位學生的學習及行為表現，<br>2. 透過趣味問答方式，能讓學生感覺課程不會枯燥乏味，也可適當的引導學生及給予回饋，對於表現較佳的同學給予讚美。                |         |    |     |
|              | B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。           |                                                                                                                         |         |    |     |
|              | B-2 安排學習情境，促進師生互動。              |                                                                                                                         | ✓       |    |     |
|              | B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。 | （請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要）<br>1. 利用活動中心場地，做為健康體適能教學，極為適合，在此良好的學習氣氛下，學生有較好的表現。教學器材與運動標語，能提醒學生上課專心。<br>2. 建立獎勵制度，給予正向回饋，激勵學習動力。 |         |    |     |
|              | B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。    |                                                                                                                         |         |    |     |

# 彰化縣 113 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動

## 議課紀錄表

- 一、 單元名稱:健康體適能
- 二、 上課時間:113 年 11 月 05 日，第 6 節
- 三、 任課班級:一年七班
- 四、 授課老師:黃清涼 老師
- 五、 觀課人員:郭建志 老師
- 六、 議課時間:113 年 11 月 05 日，第 5 節

### 教學者自我回饋

#### 一、 優點方面

1. 學生對於健康體適能有明確的概念。
2. 讓學生學會身體質量(BMI)的計算方法及瞭解自己 BMI 是屬於何種範圍(過輕、正常、異常)。
3. 學會計算運動強度的方法，可落實於日常生活，讓運動強度的數據更科學化。
4. 瞭解美學黃金比率的概念，並能算出自己的人體黃金比值，在選購鞋子的高度，能更貼近黃金比例。
5. 透過小組討論，讓學生能互相提醒、互相幫忙，達在玩中學的境界。
6. 體適能資料系統完備，學生每一學期均能檢測一次，並登錄於系統中保存。

#### 二、 可改進之處

首先要感謝建志老師的觀課，這次觀課後與建志老師討論了許多課程上的優、劣之處，雖然我們非屬同領域，但我們有一個共同的想法：好的我們互相學習，不好的部分我們加以檢討並改進。希望透過這次觀課能夠在教學上更精進。

以下是本人自覺應改進之處：

1. 本課程是以體育常識方式上課，內容太多，學生消化不易，可將課程一分為二，一邊講課，一邊實體操作。
2. 授課中發現有部分學生，學習態度不積極，可能因上課方式口述較多，以致精神不易集中，以後可運用相關短片播放來解說內容，以吸引學生目光轉移注意力。

#### 三、 所遭遇之困境

學校運動硬體設備不足，如運動場館、運動設備、運動器材相當匱乏。操場亦破損不堪，學生運動及執行體適能訓練有困難。

### 觀課人員回饋

#### 一、 教學者優點

1. 學生與教師互動良好，老師在講課時學生能夠專心聽講，也願意學習操作克服問題，學生遇到問題時，居多先自己想辦法解決或與小組討論，若解決不了再與老師討論，老師都會以引導方式解決學生問題點。
2. 能適時的走到學生旁邊個別指導，提醒學生專注，給予立即性的回饋。

#### 二、 學生學習狀況說明及待釐清問題(可包含回應教學者說課時所欲被觀察之重點)

學生能力落差大，部份學生計算 BMI、人體黃金比值及運動強度快，有些學生沒能力計算。可把較優者平均安排在各組中，讓小組成員能互相照顧、互相幫助，學習更有效率。

### 三、在觀課過程中的收穫

1. 於本次公開授課觀課發現，健體領域在上課時較具趣味化，學生也較活潑，較不會排斥學習及測驗。
2. 體適能是健康幸福的源頭：從觀課過程中深深感覺，養成規律運動的習慣很重要，因為它是健康的基本因子，不得不在意。
3. 專業又敬業的精神：我們從健體領域老師的身上發現，他們不管是這次體育教學觀課或平時的運動訓練，都秉持著專業、熱忱的精神教導學生，真讓我佩服！也受益良多。

### 四、針對教學者所遭遇困境之回應

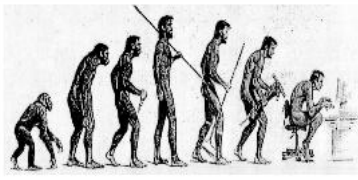
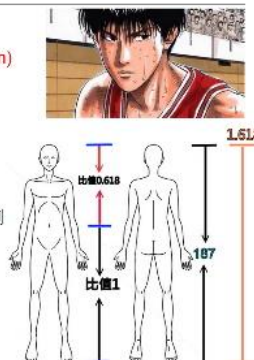
1. 學生注意力沒辦法持續太久，所以要適時提醒同學把注意力拉回來，也可以在課堂中利用口頭問答，或走到學生的旁邊，來提升學習成效。
2. 學生學習意願不積極，普遍存在各領域之教學問題。若能教材簡易化、活潑化，也能對此問題有所助益。

使用說明：建議可於議課時，提供議課紀錄者使用。



# 彰化縣 113 學年度福興國民中學校長及教師公開授課活動 教師同儕學習活動照片

日期：113.11.05(星期二)第 6 節

| <div><h1>健康體適能</h1><div></div><div>報告者：黃清涼</div><div>2021 - 01 - 05</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div><h1>健康體適能</h1><div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                        |        |      |            |  |      |                 |       |      |                                                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|------|------------|--|------|-----------------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 說明自動化機器對人類健康體適能的潛在負面影響(用進廢退)。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 說明健康體適能五大要素的內涵。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |        |      |            |  |      |                 |       |      |                                                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <div><h2>成人肥胖定義</h2><div>體脂肪率→ 10-20% ↑ 18-28%</div><div>資料來源：行政院衛生署</div><div>○ 身體質量指數=體重(公斤)÷身高(公尺)<sup>2</sup></div><table><tr><th></th><th>身體質量指數(BMI)</th><th>腰圍(CM)</th></tr><tr><td>體重過輕</td><td>BMI &lt; 18.5</td><td></td></tr><tr><td>正常範圍</td><td>18.5 ≤ BMI &lt; 24</td><td>22 標準</td></tr><tr><td>異常範圍</td><td>過重：24 ≤ BMI &lt; 27<br/>輕度肥胖：27 ≤ BMI &lt; 30<br/>中度肥胖：30 ≤ BMI &lt; 35<br/>重度肥胖：BMI ≥ 35</td><td>男性：≥ 90公分<br/>女性：≥ 80公分</td></tr></table></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 身體質量指數(BMI)            | 腰圍(CM) | 體重過輕 | BMI < 18.5 |  | 正常範圍 | 18.5 ≤ BMI < 24 | 22 標準 | 異常範圍 | 過重：24 ≤ BMI < 27<br>輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30<br>中度肥胖：30 ≤ BMI < 35<br>重度肥胖：BMI ≥ 35 | 男性：≥ 90公分<br>女性：≥ 80公分 | <div><h2>幫流川楓算出個人黃金比例</h2><div>身高 = 187cm (上半身76 腿長111cm)<br/>體重 = 75kg</div><div>身高187cm 理想上下半身為：<br/>○ 187/1.618=115.57(下半身)<br/>○ 115.57*0.618=71.42(上半身)<br/>115.57cm-111cm=4.57cm<br/>腿再多個約4.57cm 就是趨近黃金比例</div><div>BMI為<br/>75/1.87/1.87<br/>=21.44</div><div></div></div> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 身體質量指數(BMI)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 腰圍(CM)                 |        |      |            |  |      |                 |       |      |                                                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 體重過輕                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BMI < 18.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |        |      |            |  |      |                 |       |      |                                                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 正常範圍                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 18.5 ≤ BMI < 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 22 標準                  |        |      |            |  |      |                 |       |      |                                                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 異常範圍                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 過重：24 ≤ BMI < 27<br>輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30<br>中度肥胖：30 ≤ BMI < 35<br>重度肥胖：BMI ≥ 35                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 男性：≥ 90公分<br>女性：≥ 80公分 |        |      |            |  |      |                 |       |      |                                                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 身體質量 BMI 的計算方法與理想範圍。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 計算個人身體黃金比值。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |        |      |            |  |      |                 |       |      |                                                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <div><h2>柔軟度 運動處方</h2><div>○ 運動類型：靜性伸展操</div><div>○ 運動強度：逐漸伸展肌肉，繃緊為止</div><div>○ 持續時間：每個動作至少停留10 秒；每個動作反覆3~5次</div><div>○ 運動頻率：至少兩天一次<br/>● (包括全身較大的關節)</div><div></div><div></div></div>                                                                                                               | <div><h2>為自己計算運動強度</h2><div>■ 每分鐘心跳約幾下最佳？</div><div>○ 理想的運動強度大約是最快心跳速度的65%-85%</div><div>○ 以心跳估算運動強度：<br/>1. 最大心跳 = 220 - 年齡<br/>2. 心跳強度=(最大心跳-安靜心跳)<br/>x運動強度+安靜心跳</div><div>例如：有一20歲年輕人，安靜心跳70/分，以80%的運動強度(慢跑)來增強心肺適能，請問他心跳要達到幾次/分？<br/>其最大心跳=220 - 20 = 200<br/>(200-70) X 80% + 70 = 174</div><div></div></div> |                        |        |      |            |  |      |                 |       |      |                                                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 說明健康體適能五大要素的運動處方。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 為自己計算出想要的運動強度值！                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |        |      |            |  |      |                 |       |      |                                                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |