**有氧適能(心肺耐力)**

1. 心肺耐力：肺和心臟攝入與輸送足夠量氧氣到活動肌肉的能力，使大肌肉

的活動(如跑、游泳和騎腳踏車)能持續一段相當長時間的能力。

1. 有氧運動：有氧運動是指在運動的過程中，吸入的氧氣足以供應身體所需

氧氣的消耗量，可以持續較長的運動時間。有氧運動是身體大肌肉群反覆

從事有韻律節奏且可以自控之長時間活動。

三、有氧運動方法(運動處方)—以教育部SH150為準

1.運動方式(mode)：強調大肌肉群能維持長時間且具有節奏性、全身性與有

氧性的運動。如慢跑、快走、游泳、騎腳踏車、跳繩、有氧舞蹈、爬山、

登階運動。

2.持續時間(duration)：30分鐘。

3.運動頻率(frequency)：每週至少5天。

4.運動強度：(intensity)：60-90%最大心跳率(220-年齡)之運動強度。亦可以說

話原則或有點激烈但仍可承受的感覺為依據。

5.漸進增加負荷：體能增進適應後在逐漸增加運動負荷。可藉增加運動強度

或持續時間，或二者同時增加來提高負荷。

※教育部「333體適能」運動計畫

每週至少運動3次，每次至少三十分鐘，每次運動心跳率至少達到每分鐘

一百三十次。

四、運動三步驟

1.熱身運動(warm up) ：走路、慢跑及伸展操五至十分鐘，使體溫上升、心

跳加快和稍微出汗，在從事主要運動時較不易受傷。

2.主要運動：考慮適度的負荷與逐漸增進等原則。

3.緩和運動(cool down)：逐漸降低身體的負荷，加速恢復體力或降低不必要

的不適感。包括慢走與伸展活動五至十分鐘。