


The image shows the cover of a spiral-bound notebook. The cover is a light beige or tan color with a subtle, repeating pattern of the Chinese characters '中央大學' (Central University) and '體育室' (Physical Education Room). The spiral binding is on the left side. The title '健康體適能之理論與要求' is printed in a dark brown, serif font in the center of the cover. Below the title, the text '中央大學 體育室' is printed in a green, sans-serif font.

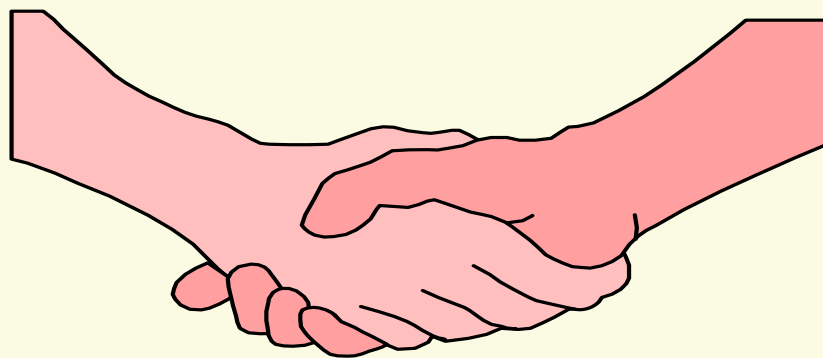
健康體適能之理論與要求

中央大學 體育室

前言

 目的與意義

 理論與要求

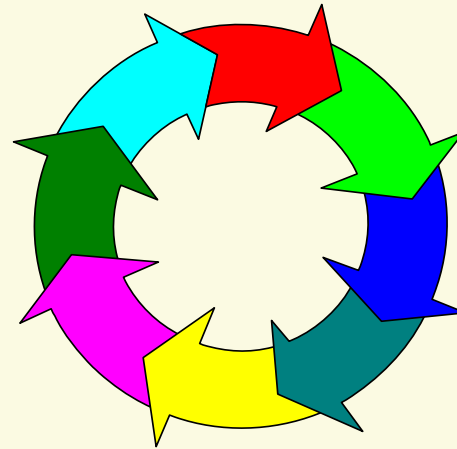


健康體能五大要素

心肺適能

肌肉適能

- 肌耐力
- 肌力/動力

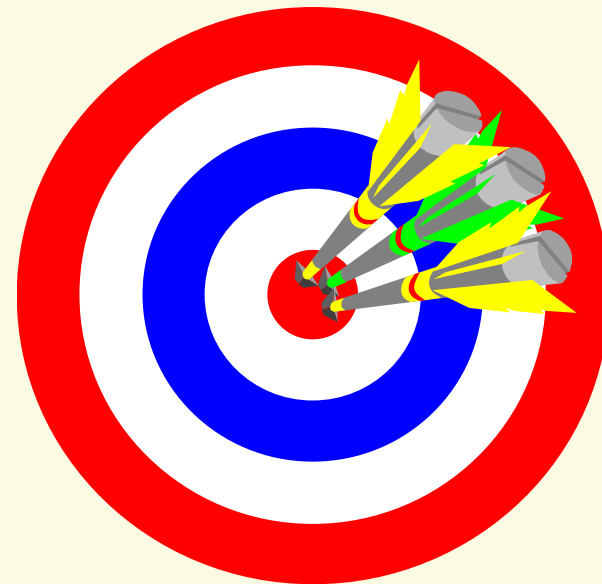


柔軟度

體重控制

有效之訓練處方

- 📄 運動強度
- 📄 運動頻率
- 📄 持續時間
- 📄 運動項目
- 📄 編配原則



簡易之評估方法

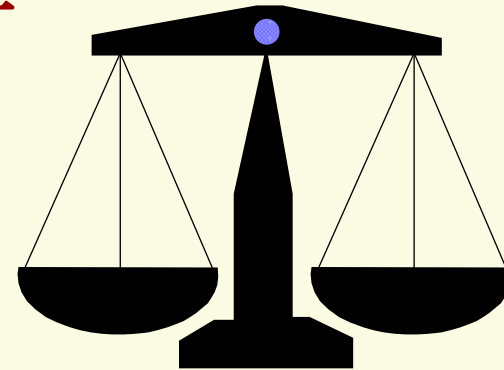
📄 心肺耐力：登階、12分鐘跑走、800m及
1200m跑

📄 肌力/動力：30秒仰臥起坐

📄 肌耐力：60秒仰臥起坐

📄 柔軟度：坐姿體前彎

📄 體脂肪：體脂計



結語

- 針對個別差異
- 不在於知道多少，在於做了多少

