

繳交作業注意事項

1. 開學當天統一繳交給康樂股長(請以紙本繳交)收齊，由康樂股長統一交給體育老師，本項作業為 114 第一學期體育作業。
2. 請確實書寫，由體育老師審核優良作業，予以嘉獎或榮譽章以茲鼓勵。

2024 世界棒球 12 強賽(WBSC Premier 12)與巴黎奧運會(Paris 2024)，你是否也在電視機前面參與了這場盛會?看到充滿熱血的運動員，是否欽佩他們的運動技能及充沛的體力呢?七年級的體適能檢測完畢後，你有需要加強或繼續維持的健康體適能嗎?

運動對身體的好處真的很多，請找至少一項有興趣的運動，介紹此運動對健康的好處並擬定具體目標，利用暑假假期自主練習，學習規劃自己的練習進度，加強自己的體能或提升體育技能動作的表現。

【我有興趣的運動—____】(請明確寫出這項運動對身體的益處 3 點以上，請寫出資料來源:康健雜誌第幾期第?頁)

【描述原先這項運動，你的表現】(請寫出原先該運動你能做的程度或感受至至少 20 字，可條列式，例如：排球擊球連續 3 顆、跑步一圈就很喘……等)

我原本_____

【我的目標至少 30 字，可條列式說明(請明確寫出，想要學會或練習的運動技能，例如：跳繩累積跳 600 下以上、仰臥捲腹連續做 40 下以上、坐姿體前彎達到 40 公分以上、伏地挺身連續 20 下做 3 循環、慢跑 800 公尺可以進步到 4 分 10 秒內、游泳連續游 100 公尺以上會仰漂會蛙式採水、排球低手與高手傳接球練習及發球、籃球運球上籃與罰球線投籃…等。)

目標：_____

【我的運動學習計畫執行】(請在暑假選出至少 10 天規劃運動計畫，至多 20 天)

心跳與運動強度

首先要了解一個人的最大心跳率(maximal heart rate)，如同字面上所說，就是一個人在極限狀況時，心跳的最大數值。但是對於運動入門者而言，因為這樣的測試其實會不舒服，並不建議，所以還是請使用預估最大心跳率。預估最大心跳率 = 220 - 年齡。所以我今年 13 歲來算，預估最大心跳率是 $220 - 13 = 207$ 下/分。中等強度運動所建議的心跳區間是在最大心跳率的 64% 到小於 77% 之間，所以我的預估中等強度心跳率會在 $207 \times 0.64 = 132.48$ ， $207 \times 0.77 = 159.39$ ，也就是在 132-159 下/分之間。依照上述說明算出自己的中等強度心跳率會在 _____ 下/分之間。

次數/日期	運動後心跳率/運動強度	運動時間	練習內容及完成目標
範例： 第 1 次/7 月 1 日	135/中	40 分鐘	1. 桌球發球：可以連續正手發球成功 30 顆 2. 桌球回擊：可以正手回擊發球連續成功 30 顆
次數/日期	運動後心跳率/運動強度	運動時間	練習內容及完成目標
第 1 次/			
第 2 次/			
第 3 次/			
第 4 次/			
第 5 次/			
第 6 次/			
第 7 次/			
第 8 次/			
第 9 次/			
至少完成 10 次/			
第 11 次/			
第 12 次/			
第 13 次/			
第 14 次/			
第 15 次/			
第 16 次/			
第 17 次/			
第 18 次/			
第 19 次/			
至多 20 次/			

【自主練習心得及照片區】(經過練習前後比較的心得至少 60 字至多 180 字，可敘述訓練前後
比較，若未達成目標，如何改進等內容，照片 2-4 張。)

心得：

1									10					15
									25					30
									40					45
									55					60
									70					75
									85					90
									100					105
									115					120
									130					135
									145					150
									160					165
									175					180

照片區 2-4 張