

## 中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵期末成果報告書

### 壹、計畫名稱

微型運動健康促進企劃套案模組化教材

### 貳、實施課程、授課教師姓名

本「運動與健康促進產業趨勢」課程為運動與健康促進學系(運健系)必修課程，由專任教授蘇俊賢主任授課。先進國家健康促進的趨勢與機會，在相關研究中發現幾個因子，加速推動健康促進的變革。如：醫療費用難以為繼、病人保護和支付得起醫療費用的醫療法案、肥胖的流行、糖尿病的增加、整體健康的相對下降、認識到健康不僅是健康照護的觀念等。基於社會大眾對於健康產品與服務的需求更勝往昔，有了逐年成長的消費市場，健康相關產業因而愈益熱門。為了讓健康促進工作者，能夠有效地協助民眾達成追求健康快樂生活的目的，本課程整合微型運動健康促進企劃套案模組內涵，提供合宜的健康促進微型產業所需模組，幫助學生掌握模組化的單純性、重複使用性、可擴充性和相容性的特質，以介入微型運動健康促進創新企劃套案計畫內容。

### 參、計畫特色

本計畫特色包含三項，分別為「運動健康促進課程服務流程模組」、「運動健康促進課程處方模組」、「快速(高強度；HIIT)運動鍛練課程模組」，內容分述如下：

#### 一、「運動健康促進課程服務流程模組」內容

課程服務流程是一種運動安全與運動效果組織體，流程化呈現局部的概念知識及概念知識間的關係，包含有圖像和語意的訊息。教師可依據概念知識或知識組織的階層性、概念性、序列性或循環性等特質，設計配合這些概念知識或知識組織所需特殊思考技巧之模組，期盼學生能擁有獨立思考及組織思考的能力，從而激發其企劃套案撰寫潛能。本教材以「個人健康史篩檢」、「健康體能檢審」、「健康生活型態評估」、「運動參與目的及運動型態評估」、「運動處方解說」、「運動恢復認知」等做為模組主軸，將教材中的每一模組構成單元視為模組所需功能，每一構成單元由數個操作工具及技巧組合而成。模組構成單元以一個中心概念/主題為核心，周圍有許多的分枝可視為

其次級概念，所有次級概念都與中心概念有關、並能呈現彼此的關係，從概念圖中學生可了解概念間的複雜關係，及發現概念資訊的遺漏或缺失，可提供學生問題解決與擴散式思考的學習機會，與培養描述及分析的思考技巧。對於運動與健康促進產業時常變動的需求環境，模組化也能降低需求改變或擴充所造成的影響及衝擊。

## 二、「運動健康促進課程處方模組」內容

每個人身體狀況及個人需求的不盡相同，其處方的內容與方式也就因人而異，但是，擬定運動處方的原則，對所有的運動愛好者而言是適用的方式。民眾想藉由運動訓練改善身體健康時，運動處方的擬定與遵行，便是獲得健康生理機能的最有效方法。構成運動處方的基本要素：運動強度(exercise intensity)、運動持續時間(exercise duration)、運動頻率(exercise frequency)、運動型態(exercise mode)等。為了改善身體心肺機能以及肌肉的各種能力，採用運動方式必須是屬於較激烈並且符合超負荷的原則。運動時，心臟、肺臟及肌肉等器官的刺激如果要達到有效的程度，則必須是在個人最大盡力程度的範圍內來完成。通常，運動程度愈激烈，心跳數就相對的增加越多，兩者的增減近乎是一種等比關係，因此，運動中的心跳數一般都被用來評估運動強度的指標。運動持續的時間和運動強度有著直接關係。運動時，如果能將運動強度控制在相當穩定的情況下，並且使心跳數接近個人最適當訓練心跳數，那麼運動應該可以持續相當久的時間。假如運動強度太強，持續時間必然會縮短。剛從事運動的人，要持續運動 20 分鐘以上的時間是很困難，因此，開始時可以採用間歇方式來進行，也就是在運動持續數分鐘之後，中間穿插一些緩和的運動或休息，等適當恢復體力後，在做另一階段持續數分鐘的運動。為了要使身體健康獲得改善或保持，經常而定期從事較激烈的運動是必要的。對於一些剛開始運動的人，一週運動三天是最理想的，一方面可以避免運動過勞，另一方面則可以減少運動傷害的機會。各種不同類型運動項目，對改善身體適能的價值，要看該運動項目能產生的運動強度而定，先以一些對改善身體適能最有效的項目來強化您的心肺適能，然後才以較佳的身體適能去享受打球的樂趣，以免因力不從心而影響您打球的興致或是技術的學習。本教材將依據，構成運動處方的基本四大要素，編製促進心血管功能，運動健康促進課程處方模組，其中之運動型態以體重負荷運動為主。

### 三、「快速(高強度間歇訓練；HIIT)運動鍛練課程模組」

高強度間歇訓練(英語:High-intensity interval training, 簡稱 HIIT), 是間歇性訓練的一種, 方式是在進行短促的高強度無氧訓練之後降低強度恢復一段時間, 來回交替這兩個階段。每次的訓練時間可以在 4 至 30 分鐘。這些短促、高強度的訓練可以提高運動能力、糖代謝和脂肪燃燒能力。HIIT 訓練包括以下步驟: 熱身、3 次到 10 次高強度練習和中等強度恢復的交替、整理。高強度練習應該接近最大強度進行, 中等強度的恢復期應使用最大強度的一半。重複數量和每次練習的時間根據不同的練習決定。HIIT 沒有具體的公式, 訓練的強度需根據個人的心血管發展情況確定。對於運動能力較弱的人, 恢復期時可以走路。常見的做法是恢復期為訓練器時間的一半。例如, 快跑 30 至 40 秒, 再慢跑或走 15 至 20 秒。每次訓練可以進行 4 分鐘到半小時, 所以適合訓練時間有限的人。本教材將依據, 構成高強度間歇訓練原理, 運動期和恢復期之時間比, 建立快速運動鍛練課程模組。

### 肆、實施成效及影響

透過「運動健康促進課程服務流程模組」、「運動健康促進課程處方模組」、「快速(高強度; HIIT)運動鍛練課程模組」等教材之學習輔助, 學生瞭解正確的運動與健康促進服務的概念知識及其關聯, 提高學生學習之效率。學生較能擁有獨立思考及組織思考的能力, 從而激發其潛能, 快速正確撰擬微型運動健康促進課程服務流程企劃套案、快速正確撰擬微型運動健康促進課程處方企劃套案、快速正確撰擬微型快速(高強度間歇訓練; HIIT)運動鍛練課程企劃套案。另外, 清楚了解對自己最有效的學習策略及培養解決學習困難的能力。

本計畫完成(一)收集「個人健康史篩檢」、「健康體能檢審」、「健康生活型態評估」、「運動參與目的及運動型態評估」、「運動處方解說」、「運動恢復認知」等, 通用之工具(如: 相關評估表格、e化評估網址、評估範例等), 加以歸納整理, 建構教材模組內容。(二)收集以體重負荷運動為主之運動型態, 歸納提升心肺功能、肌肉質量或肌肉耐力之運動強度、運動持續時間、運動頻率之設定與個別動作形式與動作串聯等(如: 動作圖組、「運動強度、運動持續時間、運動頻率」目的性處方、影片連結), 建構運動處方教材模組內容。(三)收集高強度間歇訓練認知、高強度間歇訓練動作形式、高強度

間歇訓練動作組合、範例影片連結等，建構快速運動鍛練課程教材模組所需內容。

學生在課程中，整合微型運動健康促進企劃套案模組內涵，運用合宜的健康促進微型產業所需模組，學生掌握模組化的單純性、重複使用性、可擴充性和相容性的特質，以介入微型運動健康促進創新企劃套案計畫內容。依據收集之教材模組內容，完成小組之微型運動健康促進企劃套案數案，並完成運動健康促進教學影片之製作。

## 伍、 結論

課程服務流程是一種運動安全與運動效果組織體，流程化呈現局部的概念知識及概念知識之間的關係，包含有圖像和語意的訊息。「運動健康促進課程服務流程模組」教材，以「個人健康史篩檢」、「健康體能檢審」、「健康生活型態評估」、「運動參與目的及運動型態評估」、「運動處方解說」、「運動恢復認知」等做為模組主軸，將教材中的每一模組構成單元視為模組所需功能，每一構成單元由數個操作工具及技巧組合而成。每個人身體狀況及個人需求的不盡相同，其處方的內容與方式也就因人而異，但是，擬定運動處方的原則，對所有的運動愛好者而言是適用的方式。「運動健康促進課程處方模組」教材，依據構成運動處方的基本四大要素，編製促進心血管功能，運動健康促進課程處方模組，其中之運動型態以體重負荷運動為主。HIIT沒有具體的公式，訓練的強度需根據個人的心血管發展情況確定。對於運動能力較弱的人，恢復期時可以走路。常見的做法是恢復期為訓練器時間的一半。「快速(高強度；HIIT)運動鍛練課程模組」教材，依據構成高強度間歇訓練原理，運動期和恢復期之時間比，建立快速運動鍛練課程模組。

## 陸、 其他補充資料

### 一、 學生學習成果微型運動健康促進企劃套案範例

#### 《範例一》

# 運動與健康促進產業趨勢



指導老師：蘇俊賢 老師

組員：運健三 陳亭霖

運健二 游倩亭

運健一 徐倩

運健一 林敏華

運健一 周開賢

運健一 鐘采蓉

運健一 王星



## 工作分配

PPT製作  
游倩亭

動作指導  
鐘采蓉

動作示範  
周開賢  
王星

動作拍攝  
徐倩

影片製作  
陳亭霖  
林敏華

## THEME:

### Amp Up Your Endurance Workout

- 四要素：基礎、力量、平衡、耐力
- Endurance—Endurance is the strength and stamina that carries you through many repetitions of an exercise or a complete workout from start to finish.

耐力-耐力是需要力量和毅力協助你完成一套運動訓練，從開始到結束的多次重複來實現的。

## THEME:

### Amp Up Your Endurance Workout

- Endurance of the muscle will help increase your cardiovascular strength and your ability to put more power and might into each exercise of your workouts.

肌耐力將有助於提高心血管的力量和你的能力，把更多的能力和力量傳輸到你每次的訓練當中。

## THEME:

### Amp Up Your Endurance Workout

- Endurance goals are achieved through combining super-sets of strength exercises layered with plyometric drills.

達到耐力的目標是要結合分層與增強力量式練習來完成。

### 動作條件

- Complete this 20 minute Endurance workout by performing exercises 1-4 for 1 minute each. When you have completed 1 round, take a 1 minute water break.

以1-4的動作為一組練習，完成一組休息1分鐘，達到20分鐘的耐力訓練。

## 動作講解-1.PLANK SWIMMER(游泳)

- Begin in a plank position, hands shoulder distance, feet hip distance and core braced. Float your right arm forward along the ear.

剛開始處於支撐的狀態，雙手與肩同寬，腳打開與髖部同寬用核心支撐。你的右手臂距離軀幹一個拳頭的距離向上抬起。

## 動作講解-1.PLANK SWIMMER(游泳)

- Now like a swimmer, sweep your right arm in a large controlled circle — reaching back towards your toes, then towards the sky and then along the ear again. Try not to let your hips move at all.

現在像在游泳一樣，你的右手臂畫一個大圈-回到背部，手指著腳趾，然後指向天空再沿著耳朵。盡量不要移動你的臀部。

## 動作講解-1.PLANK SWIMMER(游泳)

- Return your right arm to the ground and repeat the move on the left side, continue alternating sides.

回到右手臂放在地面，向左側移動，兩側交替動作。

## 四組動作-1.PLANK SWIMMER(游泳)



## 動作講解-2.BURPEE FOREARM PRESS (按壓前臂做波比)

- Begin in a low squat. Place your hands on the floor by your feet. Brace the core, press into the hands and jump the legs back to a plank position.

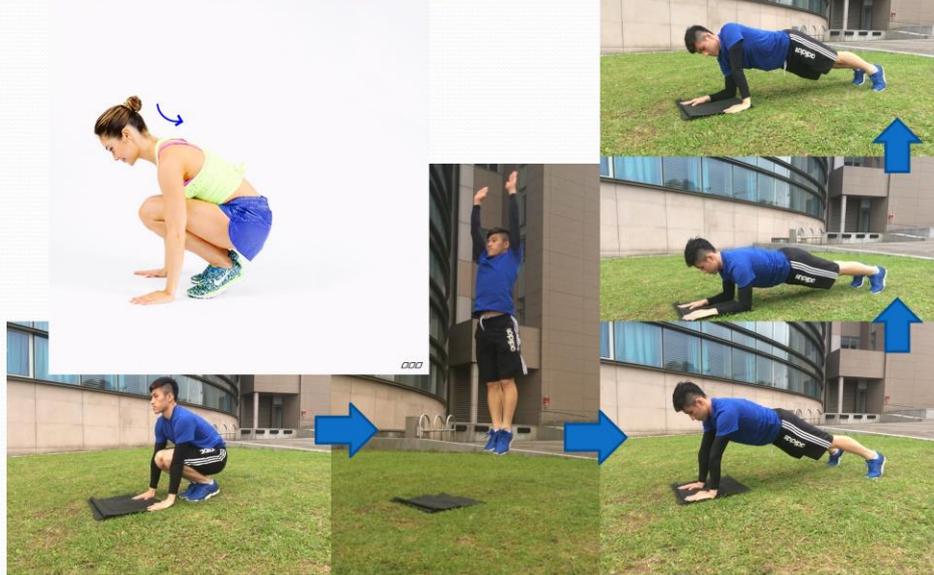
一開始低蹲。將雙手放在地上，腳踮起來。用核心支撐，利用手掌的力量跳起來，大腿回到支撐的狀態。

## 動作講解-2.BURPEE FOREARM PRESS (按壓前臂做波比)

- Lower to your forearms one arm at a time and immediately reverse that action by returning to your palms one hand at a time. Jump your feet back toward your hands and press into the glutes to stand reaching arms to the sky. Repeat.

一手手肘彎曲著地，另一手臂伸直；兩手臂伸直並同時向前跳躍。跳起來時你的腳接近你的手並且用臀部力量跳起來，手臂伸向天空。重複動作。

## 四組動作-2.BURPEE FOREARM PRESS (按壓前臂做波比)



## 動作講解-3.LUNGE TOUCH

### (低弓步摸腳)

- Begin in a lunge with your right foot in front, right knee stacked over your ankle and your right thigh parallel to the floor. Extend your left leg out straight behind you and push through your heel.

開始成一弓步，右腳在前，右膝超過腳踝並與地面平行。你的左腿向後伸直，你的腳後跟踮起。

## 動作講解-3.LUNGE TOUCH

### (低弓步摸腳)

- Maintain a flat back as you lower your torso forward and allow your fingertips to graze the ground. This is your start position. Float your back leg, bending at the knee to draw the back leg in and under the right leg.

保持背部挺直，盡量壓低身體，讓你的腳尖輕觸地面。這是起始動作，使你的後腿舉起來，膝蓋左腿併在右腿上。

## 動作講解-3.LUNGE TOUCH

### (低弓步摸腳)

- Reach back and tap your back foot. Re-extend the back leg, keeping it floating off the ground if you would like a challenge. Repeat on the same side, alternating sides with each circuit.

右手輕點你的左後腳。回到上一個弓步動作，並保持後腳舉起且離開地面，如果你想挑戰，就在同一側重複，交替側面循環。

## 四組動作-3.LUNGE TOUCH

### (低弓步摸腳)



## 動作講解-4.PLIE JUMP

- Begin standing with heels together, legs slightly turned out, hands on hips. This is your start position. Bend your knees, pressing into feet, and jump into the air as you extend legs open.

開始腳跟併在一起，雙腿微微外彎，雙手放在臀部兩側。這是起始動作。膝蓋彎曲，兩腳同時出力跳起來，你的腿要向兩側伸直。

## 動作講解-4.PLIE JUMP

- Land in a plie with legs slightly turned out and wider than hip distance. Press off the floor again, drawing legs together, returning to start position. Repeat.

落地時大腿輕輕地打開與臀部同寬。回到地板，雙腿併攏，回到起始動作。重複動作。

## 四組動作-4.PLIE JUMP



## 額外動作講解-AB HIP LIFT(抬臀)

- Begin lying on your back with your arms by your sides and your legs straight up in the air. This is your start position. Engage your lower abs and lift your hips off the ground with control. Try to keep the feet over the hips. Repeat.
- 一開始平躺，雙手放在身體兩側，雙腳交叉並在空中伸直。這是起始動作，下腹部用力，抬起你的臀部，控制與地面的距離。盡量保持雙腳超過臀部。重複動作。

## 額外動作-AB HIP LIFT(抬臀)



## 影片完成



## 進度完成表

	一	二	三
目標	PPT完成	拍攝影片	影片完成 並上傳至FB
本周進度	2015/5/22 PPT大綱	2015/6/1 動作重拍	
	2015/5/27 PPT完成	2015/6/2 影片拍攝	
	2015/5/28 動作拍攝		

【文化大學-運動與健康促進學系(運健系) 提升耐力的運動訓練Amp Up Your Endurance Workout】教學影片上傳 Youtube 連結

<https://www.youtube.com/watch?v=PwVh0Z15AUE>



《範例二》



# 分鏡表 I

影片長度 2 分鐘

編號	旁白/文案	手稿/合成畫面	時間	動作說明
1	以前大家都把腳踏車當交通工具，但在更是健身的良好器材，因為它可預防高血壓、血管硬化、肥胖更能使腦細胞新生。		00:00-00:30	騎腳踏車
2	現代人壓力大，因而大部分的人已成為亞健康狀態，因此可藉由慢跑減輕壓力增強抵抗力，並且幫助代謝排毒遠離亞健康狀態。		00:30-01:00	慢跑

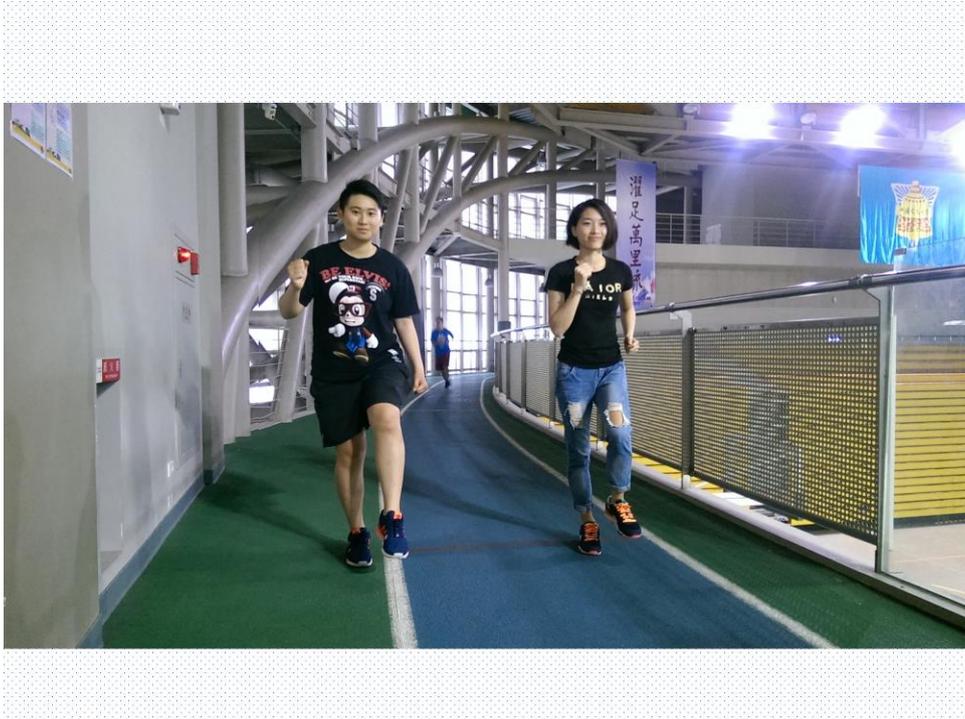
# 分鏡表 II

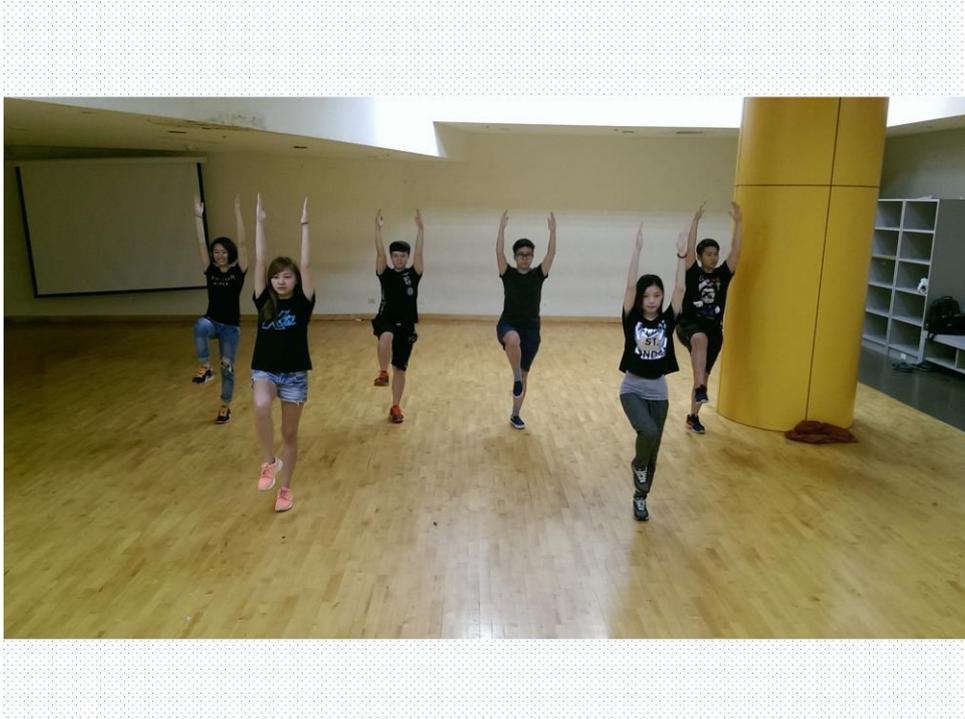
3	在有氧運動的過程中，你會多次動用手臂、腿與臀部的許多肌肉。你將會很快地發現你身體的反應，因此你的身體還會釋放腦內啡，它是天然的止痛劑，能掃除鬱悶的心情，減少焦慮的緊張情緒，並且能使你的肌肉強壯，這能幫助你在年老時維持良好的活動力。		01:00-03:00	跳有氧舞蹈
---	---	---	-------------	-------

## 分配工作

- 影片拍攝：陳珮珊 X 盧庭萱
- 照片攝影：盧庭萱 X 朱芳儀 X 陳怡安
- 分鏡腳本：許滋芳
- 剪接影片：陳珮珊
- **PPT**：朱芳儀 X 陳怡安







## **Cast**

許滋芳

陳珮珊

程侑霖

李銘修

林松如

【文化大學-運動與健康促進學系(運健系) 改善亞健康】教學影片上傳 Youtube 連結

<https://www.youtube.com/watch?v=Y8ItnAoWooY>



《範例三》



運動產業趨勢  
第五組

The slide features a green background with a white rounded rectangle on the left containing a photo of a woman and a child performing a bridge exercise. On the right, there is a white rectangular area with a dark grey header and the text '運動產業趨勢' and '第五組'.

## 計畫方向

- 找出適合自己的Video
- 了解動作的訓練肌群與步驟
- 訓練組數與內容分析
- 分配工作且討論



## 選擇目標

- 本組選擇居家生活型態
- 一般婦女或上班族等皆可在家訓練
- 無須重量或設備即可訓練
- 較屬於輕量活動的人訓練
- 避免風險，必須了解動作目的地與訓練部位
- 可依據自我的肌力與體力來調整狀況

## 組數與次數

- 基本原則以3組為基礎
- 次數依據不同的動作做不同的定論
- 做動作前的示範與重點



## 時間計劃表

日期	計劃內容
5/21	討論與分配
5/28	擬定方向
5/29-6/3	拍攝與製片
6/4、6/11	成果表現

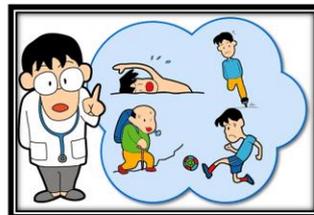
## 進度II

- 確認動作；且繪畫分鏡圖
- 安排攝影進度
- 小組討論與內容



## 活動量表

### 活動量表



每天活動量	活動種類
輕度工作	大部分從事靜態或坐著的工作。 例如：家庭主婦、坐辦公室的上班族、售貨員等...
中度工作	從事機械操作、接待或家事等站立活動較多的工作。 例如：褓母、護士、服務生等...
重度工作	從事農耕、漁業、建築等的重度使用體力之工作。 例如：運動員、搬家工人等...

## 動畫動作指引

- 全方位的運動才能有效讓自己體態更美
- 改變方向，可讓效果增加

● 初步內容：

項目	動作名稱
動畫一	Back plank
動畫二	Side plank
動畫三	Pistol squat
動畫四	Deep squat
動畫五	Sit up

## 分鏡圖

分鏡畫面	影片內容	影片秒數
	胸大肌、手部肌群 運動與指導	30' S
	腿部肌群運動 與說明	30' S
	腹背肌群運動 與說明	30' S
	全身肌群 與說明	30' S
	全身肌群 與說明	30' S
 安全叮嚀	最後安全指引	15' S

場次	分鏡圖	時間	動作	考白
1		30's	手臂支撐 (BACK PLANK)	訓練核心肌群、肩帶、闊背肌；強化身體上部；提升軀幹、肩胛骨的穩定性。
2		30's	深蹲 (DEEP SQUAT)	運用到的肌肉： 股四頭肌、臀肌、三角肌、腹肌 優點 可以一次鍛鍊很多肌肉。 可以消耗很多熱量。 可以讓臀腿線條更好看。

2		30's	深蹲 (DEEP SQUAT)	運用到的肌肉： 股四頭肌、臀肌、三角肌、腹肌 優點 可以一次鍛鍊很多肌肉。 可以消耗很多熱量。 可以讓臀腿線條更好看。 可以減輕膝蓋負擔。
3		30's	單腳深蹲 (PISTOL SQUAT)	運用到的肌肉： 股四頭肌、臀肌、臀部、全身 優點 能集中鍛鍊下肢肌肉及個人穩定性。

4		30's	側面支撐 (SIDE PLANK)	運用到の筋肉 腰部、腹部和臀部  優點： 主要是集中鍛煉腰兩側的肌肉，而且可以做細微調整鍛煉到整個核心肌群(腰、腹、后背)。
5		30's	伏地挺身 (PRESS UP)	運用到の筋肉 胸大肌和肱三頭肌，同時還鍛煉三角肌前束、前鋸肌和喙肱肌及身體的其他部位  優點：

7分間集中運動



それぞれ30秒ずつ行い、途中に10秒間の休憩を挟む

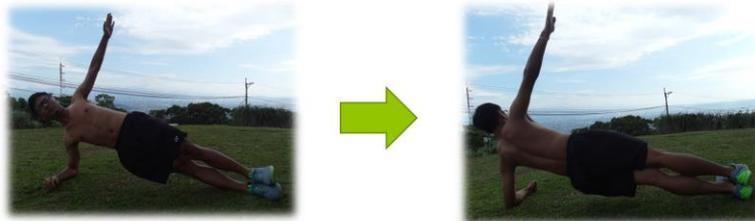
## 動畫圖



## 動畫圖



## 動畫圖

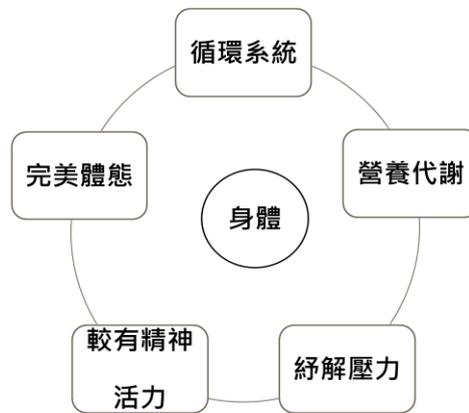


## 影片欣賞

- [動畫網址](#)
- [運動教學影片](#)



## 運動後的改善



## 運動與飲食

- **三不二要:**
- 少油、少鹽、少糖
- 不吃零食、不吃炸
- 飲料、吃到飽都不要
- 卡路里控制量表
- 蔬菜水果多食用

運動後A+B 聰明吃			
碳水化合物	份量	重量(g)	熱量(卡)
香蕉	1條	120	120
番茄	25顆	-	62
蘇打餅乾	3片	30	90
全麥吐司	1片	25	75
饅頭	1個	50	210
燕麥	1碗	100	130
蛋白質	份量	重量(g)	熱量(卡)
低糖豆漿	1	450	200
低脂牛奶	1	290	136
堅果	1	17	100
茶葉蛋	1	65	75

【文化大學-運動與健康促進學系(運健系) 居家生活體重負荷塑身】  
教學影片上傳 Youtube 連結

<https://www.youtube.com/watch?v=Rn9vtWOhHM>



【文化大學-運動與健康促進學系(運健系) 居家生活體重負荷塑身-  
動畫】教學影片上傳 Youtube 連結

<https://www.youtube.com/watch?v=0FeQj17vTIY&feature=youtu.be>



## 二、 微型運動健康促進企劃套案模組化教材

### (一) 運動健康促進課程服務流程模組

完成收集「個人健康史篩檢」、「健康體能檢審」、「健康生活型態評估」、「運動參與目的及運動型態評估」、「運動處方解說」、「運動恢復認知」等，通用之工具(如：相關評估表格、e化評估網址、評估範例等)，加以歸納整理，建構教材模組內容。

### 個人健康史篩檢

健康檢查記錄表																										
雙線內請以正楷詳細填寫																										
學號	姓名										科系	年	班													
檢查日期		年					月					日														
一般檢查	體格	身高	cm		體重	Kg		腰圍	/		體脂率	%														
	血壓	①	/		mmHg	②	/		mmHg	心跳	次/分															
	視力	裸視	右:					矯正	右:																	
			左:						左:																	
	辨色力	<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常																								
	聽力	右:										左:										<input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常				
	頭頸	<input type="checkbox"/> 無明顯異常 <input type="checkbox"/> 斜頸 <input type="checkbox"/> 異常腫塊 <input type="checkbox"/> 其他																								
	胸部	<input type="checkbox"/> 無明顯異常 <input type="checkbox"/> 心肺疾病 <input type="checkbox"/> 胸廓異常 <input type="checkbox"/> 其他																								
	心臟	<input type="checkbox"/> 無明顯異常 <input type="checkbox"/> 心律不整 <input type="checkbox"/> 心雜音 <input type="checkbox"/> 其他																								
	腹部	<input type="checkbox"/> 無明顯異常 <input type="checkbox"/> 異常腫大 <input type="checkbox"/> 其他異常																								
脊柱四肢	<input type="checkbox"/> 無明顯異常 <input type="checkbox"/> 脊柱側彎 <input type="checkbox"/> 肢體畸形 <input type="checkbox"/> 青蛙肢(蹲距困難) <input type="checkbox"/> 其他																									
皮膚	<input type="checkbox"/> 無明顯異常 <input type="checkbox"/> 癬 <input type="checkbox"/> 疥瘡 <input type="checkbox"/> 疣 <input type="checkbox"/> 異位性皮膚炎 <input type="checkbox"/> 溼疹 <input type="checkbox"/> 其他																									
其他																										
口腔	<input type="checkbox"/> 無明顯異常 <input type="checkbox"/> 口腔衛生不良 <input type="checkbox"/> 牙結石 <input type="checkbox"/> 牙齦炎 <input type="checkbox"/> 牙周炎 <input type="checkbox"/> 齒列咬合不正 <input type="checkbox"/> 口腔黏膜異常 <input type="checkbox"/> 其他																									
牙齒位置圖 檢查代碼 C-齶齒 X-缺牙 △-已矯治 ϕ-阻生牙 Sp.-贅生牙																										
																								牙醫簽章		
尿液檢查		HBsAg										血液檢查														
尿蛋白	肝炎										HBsAb	白血球:	HT:	MCHC:												
尿糖											HBeAg	紅血球:	MCV:	血小板:												
尿潛血	肝功能										SGOT	血色素:	MCH:													
酸鹼值											SGPT	體格缺點及建議:														
血 號		血中尿素氮																								
		腎功能										尿酸														
												肌酸酐														
		血脂肪										三酸甘油脂	胸部 X 光攝影:													
												膽固醇														
健康管理綜合紀錄		健康檢查結果追蹤矯治情形及個案管理摘要紀錄										醫師簽章:														

## 健康體能檢審

體能要素	項目等級	劣	差	可	良	優
心肺耐力	登階指數	低於46	47~50	51~58	59~65	高於66
肌力與肌耐力	一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	少於16	17~21	22~27	28~32	多於33
柔軟度	立姿體前彎(公分)	小於-11.0	-10.5~-5.0	-4.5~4.5	5.0~10.5	大於11.0
	坐姿體前彎(公分)	小於16.0	16.5~23.5	24.0~35	35.5~42	大於42.5
體能要素	項目參考值	理想		具危害健康因子		
身體組成	身體質量指數	19.8~24.2		26.4以上		
	腰臀圍比	低於0.92		高於0.92		
	肱三頭肌皮脂厚 (公釐)	不足		正常值	過高	
		低於5.5		6.0~17.5	高於18.0	

## 健康生活型態評估

### 身心平衡量表

- 內容設計 (排第一得1分 第二得2分 第三得3分)

【飲食習慣】 攝食營養分布、水分攝取量、補充品等 (偶爾為一周2-3天，經常為一周5-6天)	【生活型態】 運動、疲勞、代謝、血液循環狀態等
<p>1. 你過去一周有吃蔬菜水果嗎(天天蔬果五七九)?</p> <p><input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 經常</p> <p>2. 你過去一周有每天喝到2,000 c.c.以上的水嗎?</p> <p><input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 經常</p> <p>3. 你服用保健營養品(例如保健飲品、維他命、益生菌等)嗎?</p> <p><input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 經常</p> <p>4. 你過去一周有常吃速食食品、油炸或燒烤的食物嗎?</p> <p><input type="checkbox"/> 經常 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 沒有</p> <p>5. 你過去一周有吃甜點或冰淇淋、碳酸飲料?</p> <p><input type="checkbox"/> 經常 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 沒有</p>	<p>1. 冬天，你常感到長期手腳冰冷?</p> <p><input type="checkbox"/> 經常 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 沒有</p> <p>2. 過去一個月容易有腸胃失調的問題(腹瀉與便秘反覆交替出現、脹氣、打嗝)?</p> <p><input type="checkbox"/> 經常 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 沒有</p> <p>3. 秋冬季節流行性感冒肆虐時，經常感冒或者容易感染，一年感冒超過四次嗎?</p> <p><input type="checkbox"/> 經常 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 沒有</p> <p>4. 過去一個月有瞬間頭昏眼花、站不穩的情形?</p> <p><input type="checkbox"/> 經常 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 沒有</p> <p>5. 過去一個月你常有全身肌肉痠痛、關節倦怠或無力的現象?</p> <p><input type="checkbox"/> 經常 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 沒有</p>

## 運動參與目的及運動型態評估

三大族群的運動處方								
<b>陳小姐</b> 輕熟齡粉領上班族，白天忙工作、晚上忙玩樂，久坐、缺乏運動，多依賴外食。								
運動頻率(天/週)	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週
運動強度(儲備心跳率%)	50~60	50~60	50~60	50~60	50~60	60~70	60~70	60~70
運動時間(分鐘)	20~30	30~40	30~40	40~50	40~50	40~50	50~55	55~60
運動型態	快走				健走			
運動頻率(天/週)	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週
運動強度(儲備心跳率%)	3	3	3	4	4	5	5	5
運動時間(分鐘)	20~25	20~25	25~30	25~30	30~40	30~40	30~40	40~50
運動型態	騎自行車							
<b>吳媽媽</b> 中年家庭主婦，忙於家務、無暇運動，膝蓋關節常疼痛，更不愛運動。								
運動頻率(天/週)	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週
運動強度(儲備心跳率%)	3	3	4	4	5	5	5	5
運動時間(分鐘)	20~30	30~40	30~40	40~50	40~50	40~50	50~55	55~60
運動型態	快走				健走			
運動頻率(天/週)	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週
運動強度(儲備心跳率%)	3	3	3	4	4	5	5	5
運動時間(分鐘)	20~25	20~25	25~30	25~30	30~40	30~40	30~40	35~40
運動型態	騎自行車							
<b>標副總</b> 辦公室中年男性高階主管，加班成為生活型態，中廣身材、缺乏運動，患有代謝症候群。								
運動頻率(天/週)	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週
運動強度(儲備心跳率%)	5	5	5	5	6	6	6	6
運動時間(分鐘)	30~35	35~40	40~50	40~50	50~60	50~60	50~60	50~60
運動型態	走路				快走			
運動頻率(天/週)	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週
運動強度(儲備心跳率%)	5	5	5	5	6	6	6	6
運動時間(分鐘)	25~30	30~35	35~40	35~40	35~40	40~45	45~50	50~60
運動型態	騎自行車							

註1：健走要比快走的速度更快，類似田徑比賽的競走，且強調手臂與腰臀的擺動，使步伐可以輕又快。

# 運動處方解說

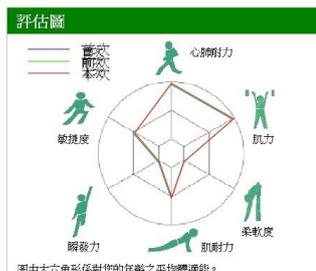
## 體適能檢測與運動處方

識別碼	A0000002	日期	2007 04 12	姓名	mnd	性別	女性	年齡	29
-----	----------	----	------------	----	-----	----	----	----	----

身體組成			
量測項目	量測值	按年齡平均	改變率
身高	170.0 cm	158.4 cm	0.0 %
體重	52.0 kg	53.3 kg	0.0 %
標準體重	59.5 kg		
肥胖率	87.4 %		0.0 %
體脂肪率	無資料 %	24.4 %	無資料 %
體脂肪重	無資料 kg		無資料 %
腰臀圍比	無資料 %		無資料 %
身體質量指數	18.0 kg/m <sup>2</sup>	20.6 kg/m <sup>2</sup>	0.0 %
基礎代謝率	1910 kcal		0.0 %

心肺功能			
量測項目	量測值	正常範圍	評估
血壓	收縮壓	110 mmHg	mmHg 正常
	舒張壓	70 mmHg	mmHg 正常
靜息心跳率	72 bpm	bpm	正常

目標心跳率		
最大心跳率	%	191 bpm
運動至心跳率達	%	173 bpm
第10-12週	61 %	145 bpm
第7-9週	52 %	134 bpm
第4-6週	57 %	140 bpm
開始運動心跳率	52 %	134 bpm



體適能							
因子	量測項目	首次	前次	本次	標準值	改變率	評估
心肺耐力	登階測驗	90.0	90.0	90.0	59.5	0.0 %	★★★★★
	握力	60.0 kg	60.0 kg	60.0 kg	27.1 kg	0.0 %	★★★★★
肌力	背肌力	80 kg	80 kg	80 kg	64.0 kg	0.0 %	★★★★★
	屈膝仰臥起坐	10 times	10 times	10 times	13.0 times	0.0 %	★★
肌耐力	俯臥撐	20 times	20 times	20 times	22.0 times	0.0 %	★★★
	坐姿體前彎	1.0 cm	1.0 cm	1.0 cm	15.8 cm	0.0 %	★
柔軟度	軀幹延伸	3.0 cm	3.0 cm	3.0 cm	49.3 cm	0.0 %	★
	反應時間	200 msec	200 msec	200 msec	304.5 msec	0.0 %	★★★★★
敏捷度	反應倒步	20 times	20 times	20 times	36.0 times	0.0 %	★
	立定垂直跳	18 cm	18 cm	18 cm	33.5 cm	0.0 %	★
平衡感	閉眼單足立	120 sec	120 sec	120 sec	41.0 sec	0.0 %	★★★★★

★★★★★: 很好      ★★★: 好      ★★: 普通      ★: 略低      ☆: 低

**評估**

- # 您的心肺耐力甚佳。您目前的運動療法將更進一步改善您的心肺耐力。
- # 您的肌力甚佳。持續目前您所做的運動，您的肌力將更增進。
- # 您的身體柔軟度不佳。做伸展體操之類的運動，將可改善身體柔軟度。
- # 您的肌耐力屬中等。做些器材訓練之類的運動，相信會增進您的肌耐力。
- # 您的爆發力不佳。若持續做些加強爆發力的運動，您的爆發力會得到改善。
- # 您的敏捷度屬中等。做些敏捷性訓練，相信會增進您的敏捷性。
- # 您的身體平衡感甚佳。持續目前您所做的運動，可進一步地提升您的身體平衡感。

## 運動恢復認知



### 熱敷科學最新技術



#### 促進血液循環

遠紅外線熱力滲透肌肉組織及血管，血管因遠紅外線熱能作用擴張，因而促進血液循環及代謝機能，舒緩疼痛。

#### 可調節溫度

四段式的溫度控制器，有最高溫、高溫、中溫、低溫，讓你可以隨心所欲調整至感覺舒適的溫度。



#### 安全超低電磁波

採用專利的低電壓(DC 12V/24V)技術取代傳統的AC110/220V交流電，大幅減少電磁波對人體的傷害。

#### 完美包覆人體疼痛部位

符合人體關節彎曲設計，完美的包覆容易酸痛的部位，讓遠紅外線熱力滲透肌肉組織，進而達到幫助緩和局部疼痛的效果。



#### 人體工學立體剪裁

使用3D立體剪裁，搭配彈性的Neoprene，提供更貼身且符合人體工學的熱敷墊。

#### 幫助運動疼痛舒緩

運動傷害常讓您無法盡情享受及揮灑運動的樂趣，透過遠紅外線熱敷來幫助舒緩痠痛，讓您重拾運動場上的樂趣。



## 通用之工具

Advanced Online Health and Fitness Assessment

Assessing your fitness... Self assessment and tracking of your performance is a key aspect of maintaining your fitness levels. On this site there are over 150 individual tests that you can use to graph and track to measure your progress and improvement.

Assessing your physical fitness against standard population norms is a key method of enhancing self motivation and achieving improvement.

Select a component of fitness that you wish to assess against and then select the individual tests within that group.

What's New? Many new features and improvements, plus a new feature to allow group membership and assessments has been added. Click Group Admin to find out more and to create your first group. Also, you can now track your Blood Pressure.

Components of Physical Fitness

- Aerobic
- Anaerobic
- Flexibility
- Assessment
- Anthropometry
- Agility
- Strength

Aerobic Capacity

Aerobic exercise is physical exercise that improves the body's metabolic or energy generating process. The tests in this category are designed to measure your aerobic capacity and assess you with regard to the known population norms.

Here are the available Tests

- 12 Minute Run
- 2.4km Run
- 5km Shuttle
- Astrodome
- Harvard
- PWC-170/150
- Taitum

### (二) 運動健康促進課程處方模組

完成收集以體重負荷運動為主之運動型態，歸納提升心肺功能、肌肉質量或肌肉耐力之運動強度、運動持續時間、運動頻率之設定與個別動作形式與動作串聯等(如：動作圖組、「運動強度、運動持續時間、運動頻率」目的性處方、影片連結)，建構運動處方教材模組內容。

體重負荷運動-動作圖組

BREATH	HIP ROLL	NORMAL	BRIDGING
			
10 Deep Breaths	2 Sets of 10 slow rolls each side - with 20 seconds rest	2 Sets of 10 lifts with 20 seconds rest	1 Set of 10 slow lifts. Hold for 3-5 seconds in upward phase
STANDING ROTATION	HANDS VIA KNEES	SEATED KNEE TUCKS	SUPERMANS
			
Alternate sides for 30 - 45 seconds	2 Sets of 10 lifts with 20 seconds rest between sets	2 Sets of 6 - 10 lifts with 20 seconds rest between sets	Alternate sides for 45 - 60 seconds

USER SUBMITTED TO  
LIFEHACKS.COM

體重負荷運動-「運動強度、運動持續時間、運動頻率」目的性處方

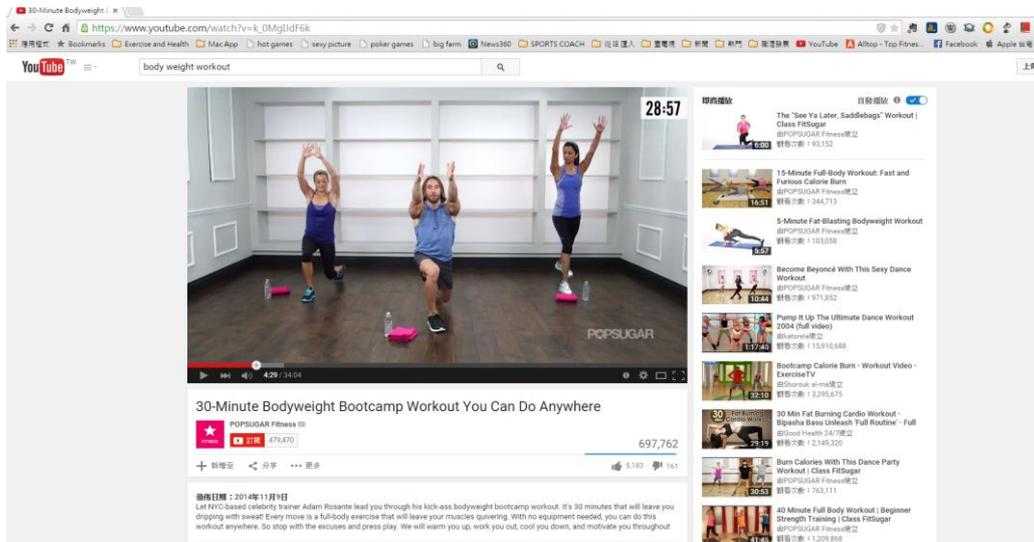
<b>CHALLENGE:</b>	<i>Sexy Leg Workout</i>
<b>DURATION:</b>	<i>15 minutes</i>
<b>FOCUS AREA:</b>	<i>Legs and Core Muscular Endurance</i>

The workout routine consists of the following exercises:

- 20 SQUATS
- 30 LUNGES
- 40 CALF RAISES
- 50 SECOND WALL SQUAT
- 100 JUMPING JACKS
- 50 SECOND WALL SQUAT
- 40 SUMO SQUATS
- 30 LEG RAISES
- 20 SQUATS

TRIBESPORTS

## 體重負荷運動-影片連結



### (三) 快速(高強度間歇訓練；HIIT)運動鍛練課程模組

完成收集高強度間歇訓練認知、高強度間歇訓練動作形式、高強度間歇訓練動作組合、範例影片連結等，建構快速運動鍛練課程教材模組所需內容。

高強度間歇訓練認知



高強度間歇訓練動作形式

**HIITilates** *Beautiful Burn*

1. Football Runs 1min

2. Lunging Back Kick x20 ea side

3. Reach 4 The Stars x10 ea side

4. Donkey Kicks x20

5. Plie Hops x50

6. Half Cobra 2 Half Superman x10 slow x30 quick

HIIT & Pilates fusion workout with Cassey Ho [blogilates.com](http://blogilates.com)

*blogilates*

## 高強度間歇訓練動作組合



## 高強度間歇訓練-影片連結

Advanced fat burning HIIT cardio workout - 30 mins.

Body Project

11,558 views

Get notified of new workouts at <https://www.facebook.com/bodyprojects...>

In this advanced cardio interval workout, we take you through a number of 60 second exercise intervals with 30 second rest periods.

Recommended videos:

- 25 minute interval cardio workout from home
- Resistance and cardio fat burning workout - total body (45 minutes)
- Tabata Challenge - 25 minute workout.
- Low impact resistance and cardio workout for beginners to intermediate
- RACHEL SCHEER - Fitness Model Exercises for a Lean and Rippled Body @ USA
- Cardio Pilates
- Tae Bo @ Billy's Bootcamp This is Tae Bo Cardio
- High intensity fat burning cardio workout (25 minutes)
- Intermediate Cardio workout