

心跳率記錄表(體適能課)

香海正覺蓮社佛教正覺中學
體育科

隊名：	隊長：	記錄員：
-----	-----	------

心跳率大比併

	熱身心跳率	心跳率 (直體掌上壓)	心跳率 (曲膝仰臥起坐)	心跳率 (椅子踏上落)	心跳率 (深蹲)	心跳率 (椅上鍛鍊三頭肌)	心跳率 (弓步)	根據 MVPA60 的定義，今日 課節是否達 標？
隊員一：								達標 / 不達標
隊員二：								達標 / 不達標
隊員三：								達標 / 不達標

成績大比併

	成績 (直體掌上壓)		成績 (曲膝仰臥起坐)		成績 (椅子踏上落)		成績 (深蹲)		成績 (椅上鍛鍊三頭肌)		成績 (弓步)	
	第一輪	第二輪	第一輪	第二輪	第一輪	第二輪	第一輪	第二輪	第一輪	第二輪	第一輪	第二輪
隊員一：												
隊員二：												
隊員三：												
隊員四：												
隊員五：												

健康生活方式 - 每天應累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動

按世界衛生組織的建議，5-17 歲兒童及青少年每天應累積最少 60 分鐘中等強度至劇烈強度的體能活動。體能活動是指所有會消耗能量的身體活動，包括體育課、運動競賽、體能訓練；以及交通往來（如步行或踏單車）、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等。

進行中等強度活動時，呼吸和心跳稍為加快及輕微流汗，但不覺辛苦（例如仍然可以交談自如）；進行劇烈強度活動時，呼吸急速、心跳很快及大量流汗，覺得辛苦（例如不能夠交談自如）。另外，每星期最少三天進行劇烈強度的體能活動，以強化肌肉及促進骨骼成長。

除了體育課堂，我們怎樣達至世界衛生組織的建議：青少年每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動呢？以下是一個編擬例子。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
●步行上學及回家(20分鐘)					與寵物玩耍、散步(30分鐘)	與家人一同行山(90分鐘)
於小息時，目標-籃球投球100球(10分鐘) 在家附近的公園慢跑10個圈(30分鐘)	早操(10分鐘) 放學後與朋友玩自己喜愛的運動(30分鐘)	體育課(40分鐘) 在家進行簡單的體能訓練-仰臥起坐和掌上壓(10分鐘)	為準備陸運會到運動場進行接力訓練(40分鐘)	參加游泳訓練班(60分鐘)	協助父母進行家務-吸塵/拖地(30分鐘)	
60	60	70	60	80	60	90

累積每天時數：60分鐘或以上 MVPA60 [達標 / 不達標]

如何監察體能活動的劇烈程度

要從你努力進行的體能活動中獲得最大效益，就需了解如何監察你活動的劇烈程度。以下兩種簡易方法可以幫助你測量體力消耗的相對劇烈程度。

1. 目標心率

測量體能活動劇烈程度的方法之一，是取決於運動時心率是否達到目標心率的範圍。當進行中等強度的體能活動時，你的目標心率應達最高心率的50%至70%。而與你的年齡相關的最高心率，是以用220減去你的年齡。至於進行劇烈強度的體能活動時，你的目標心率則應達最高心率的70%至85%。

例子

如你是20歲，與你年齡相關的最高心率為每分鐘220減20，即每分鐘200次。於進行中等強度的體能活動時，50%水平的目標心率應為每分鐘200乘0.50，即100次；以70%的水平計算，目標心率則為每分鐘200乘0.70，即140次。故此，進行中等強度的體能活動時，你的目標心率應為每分鐘100至140次。於進行劇烈強度的體能活動時，70%水平的目標心率應為每分鐘200乘0.70，即140次；以85%水平計算時，則為每分鐘200乘0.85，即170次。因此，在進行劇烈強度的體能活動時，你的目標心率應為每分鐘140至170次。

2. 說話測試

體能活動的相對劇烈程度也可從說話的速度來評估。

指標

低等強度—你在活動時仍能唱歌。

中等強度—你在活動時能如常說話。

劇烈強度—你在活動時呼吸急促，難於如常說話。