

心跳率記錄表（壘球課）

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	比賽心跳率 (賽事一)	比賽心跳率 (賽事二)	比賽心跳率 (賽事三)	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

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

若要從努力進行體能活動中獲得最大效益，你需要了解如何監察活動的劇烈程度。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。