

臺北科技大學-結合液壓阻力與有氧運動訓練

對體適能促進之計畫

前言

環狀運動是藉由油壓式阻力器材進行詢問式得健身運動，是一種健康體適能訓練全面性、安全性、趣味性…等。藉由本計畫實施，期望以循環訓練為基礎的環狀運動，提升學生健康體適能，建立規律運動的健康生活型態。

實施方式

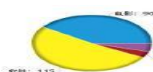
- 一、對象:體適能檢測成績不佳者或是 BMI > 30 為優先對象；人數 40 人。
- 二、校標與測量方法:
 - (一)INBODY 身體組成檢測
 - (二)體適能檢測:心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度。
 - (三)量表施測:生活滿意度量表，正負面情緒量表。

- 三、實施時間與地點:
每週一、三以及四下午 18:30~19:30
臺北科技大學第三教學大樓 107 實驗室。

訓練程序

程序	時間	運動型態
熱身運動	3~5min	低衝擊有氧(抬膝、抬腿)、伸展。
主要運動	15~20min	運動強度 50~60 %HRR(30 秒有氧 + 30 秒液壓阻力器材)
緩和運動	5~10min	伸展及放鬆

成果



(圖一)

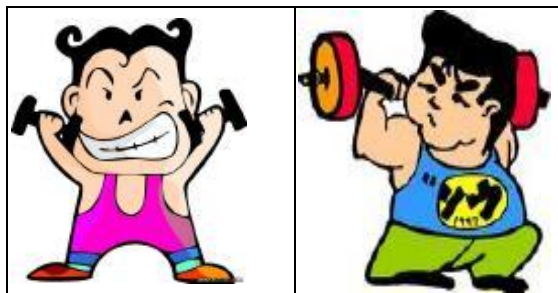


(圖二)

計畫執行成果:

- 一、參與計畫者身體適能狀況進步比例(圖一)。
- 二、正負面情緒量表前後測比較(圖二)。

活動照片



心得分享(參考文獻)

針對本次課程實施完畢，認為本次計畫進行順利。學生部分，開心見於體能狀況改善，並且因為運動習慣使學生解放課業較重的壓力。

學校方面，也因為教職員工的參與，大家口頭及行動得推廣，使得學校更重視運動概念，得以落實於每位教職員工生身上。

參考文獻:

雅柏斯健身便利館(2010, 6 月1 日)。
環狀運動介紹。上網日期:2010 年6 月1 日，資料引自<http://www.agoss.net/about/about-02.php#a1>

備註:請夥伴學校使用海報寬 90 公分、高 110 公分格式編輯，並且海報方式為平行輸出。

