

# 運動訓練計畫的 擬定與執行

報告者：國立體育大學 陸上系 三年級

**1036039** 樂煒茹

# 大綱

- 前言
- 漸進負荷運動計畫的擬定
- 不同階段運動計畫的設計
- 運動訓練計畫的執行
- 運動訓練計畫的規劃與修正
- 結語



# 前言

- 在運動計畫的不同階段，需要掌握指導的原則與重點，讓運動計畫能夠順暢地推動與執行

- 運動處方需要不斷設計與修正



# 漸進負荷運動計畫的擬定

- 運動前的健康安全過濾與問卷調查
- 體適能的檢測與評估
- 運動處方的擬定
- 運動處方的執行
- 運動處方的修正與調整



# 漸進負荷運動計畫的擬定

- (一)運動方式

- 選擇參與者喜歡與方便的運動



- 考量參與者的健康狀況，減少運動傷害與不適

- 參與者的運動目的也要一併考量



# 漸進負荷運動計畫的擬定

## ● (二)漸進負荷

- 一般人在規律運動2週後，就可以逐漸增加負荷
- 體適能較差的人或是高齡者，可能需規律訓練3週後，再增加負荷
- 漸進負荷可藉由操弄持續時間、運動強度或頻率這三個要素，達到訓練目的



# 漸進負荷運動計畫的擬定

## ● (三)運動頻率

- 運動頻率受到許多因素的影響，如運動目的、運動強度與健康狀況

- 減重

- 改善心肺耐力和促進健康



- 改善肌肉適能

- 參與者罹患某些疾病，如糖尿病，最好每天在同一時間從事適度運動

# 漸進負荷運動計畫的擬定

## ● (四)運動強度

- 運動前的危險等級問卷是運動強度重要參考依據
- 運動適度與舒暢就可以達到訓練效果
- 沒有流汗，就沒有收穫
- 以「有點負荷，尚可說話，但不疼痛」為原則



# 漸進負荷運動計畫的擬定

## ● (五)持續時間

- 運動強度越強，相對的運動持續時間會較短。
- 先建立心肺耐力的基礎後，再增加強度或速度，較不易受傷
- 體適能不佳的人
- 減重
- 體力較差或罹患疾病者



# 不同階段運動處方的設計

- 開始階段

- 約4~6週

- 改善階段

- 約4~8個月

- 維持階段

- 開始運動約6個月之後



# 運動處方的執行

- 了解參與者狀況
- 記錄運動狀況
- 注重熱身與緩和運動
- 注意安全
- 適度運動
- 正面鼓勵
- 關懷支持
- 享受過程
- 社會互動



# 運動訓練計畫的規劃與修正

- 運動處方需依據參與者的運動反應與適應狀況，不斷地修正與調整
- 在運動過程當中，要考量參與者的反應，適度調整運動強度或持續時間。
- 運動的適應是指經過一段時間的規律運動與訓練後，參與者的進步與適應狀況
- 一旦發生過度訓練現象，則運動計畫應適度檢討與修正
- 如果運動過程中受傷，或是因某些原因中止運動，運動計畫也要重新評估

# 結語

- 運動計畫擬定要有科學與理論的依據，也要考量參與者的個別

差異

- 運動處方要考量具體性、可行性與合理性



# 資料來源

[tweb.tsu.edu.tw/assets/attached/21112/original/9D810-04.ppt?1460945461](http://tweb.tsu.edu.tw/assets/attached/21112/original/9D810-04.ppt?1460945461)

謝謝聆聽

~ THE END ~