

循環訓練工作紙（三）

習作指引

姓名：

班別：

()

背景：

研究¹指出，六至八星期有系統的循環訓練能夠有效地提升兒童及青少年的健康體適能狀況。

實習：

請完成一項為期六星期的循環訓練計劃，因應個人能力適時調整訓練變量（每周進行不少於 2 次循環訓練，每個循環不少於 6 個動作，每次訓練不少於 2 個循環），並記錄在「循環訓練記錄表」。

分析成效：

請於計劃前、後（一星期內）分別進行一次健康體適能測試，並記錄在「健康體適能測試記錄表」，以便檢視訓練成效。

總結：

完成六星期的循環訓練計劃後，比較計劃前、後的健康體適能變化，並完成「循環訓練後感想」（約 200 字）。

¹ Davis, J.N., Gyllenhammer, L.E., Vanni, A.A., Meija, M., Tung, A., Schroeder, T., Spruijt-Metz, D. and Gordan, M.I. (2011). Startup Circuit Training Program Reduces Metabolic Risk in Latino Adolescents. *Med Sci Sports Exerc.*, 43, 2195–2203.

Duncan, M.J., Al-Nakeeb, Y. and Nevill, A.M. (2009). Effects of a 6-week circuit training intervention on body esteem and body mass index in British primary school children. *Body Image*, 6, 216-220.

Mayorga-Vega, D., Viciano, J. and Cocca, A. (2013). Effects of a Circuit Training Program on Muscular and Cardiovascular Endurance and their Maintenance in Schoolchildren. *Journal of Human Kinetics*, 37, 153-160.

循環訓練工作紙 (三)
健康體適能測試記錄表

姓名：_____

班別：_____

()

計劃前 (測試日期： _____)		計劃後 (測試日期： _____)	
身高 (m)：		身高 (m)：	
體重 (kg)：		體重 (kg)：	
身體質量指數 (kg/m ²)： <i>體重 (kg) / 身高 (m)²</i>		身體質量指數 (kg/m ²)： <i>體重 (kg) / 身高 (m)²</i>	
耐力跑成績： 6 分鐘 (6-8 歲) / 9 分鐘 (9 歲或以上)		耐力跑成績： 6 分鐘 (6-8 歲) / 9 分鐘 (9 歲或以上)	
掌上壓成績： <i>直膝 (男生) / 曲膝 (女生)</i>		掌上壓成績： <i>直膝 (男生) / 曲膝 (女生)</i>	
1 分鐘仰臥起坐成績：		1 分鐘仰臥起坐成績：	
坐前伸成績：		坐前伸成績：	

