

心率監測系統教學 – 體育科應用工作紙範例

心率監測系統活用體育科於持續訓練法

姓名：_____

日期：_____

班別：_____ ()

工作一：進行體育課前，穿戴心率監測系統手帶

工作二：根據心率手錶或平板電腦上的心率數據，填寫適當資料於相應的答案欄中。



- 開始課堂前，我的靜止心率是 _____ 次 / 每分鐘
- 當完成熱身後，我的心率是 _____ 次 / 每分鐘
- 進行三十分鐘帶氧活動的過程中，我的心率能夠一直維持在最大心率的 60% (藍色) – 80% (橙色) 之間。
能夠 / 不能夠
(圈出合適的選項)
- 進行三十分鐘帶氧活動的過程中，我認為自己的「自覺竭力程度指標」(RPE, 1 – 10) 是：
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(圈出合適的選項)
- 進行三十分鐘帶氧活動課堂後，我需要多少秒數才回復較低之心率水平 (灰色 - 最大心率的 50% – 60%) _____ 秒
- 我覺得自己在帶氧活動課堂中，心率是穩定而少變化的。
是 / 不是
(圈出合適的選項)

- 續 -

7. 整體活動後，細閱平板電腦上自己的心跳曲線圖，並在下方的空格簡單繪畫相同的曲線圖。

圖：

補充資料：

自覺竭力程度指標 (Rating of Perceived Exertion, RPE)

級別	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
自覺竭力程度	毫無感覺	很微弱	微弱	中度	稍吃力	吃力	相當吃力	非常吃力	非常非常吃力	極度吃力	筋疲力盡

- 完 -