

38.3 體格鍛鍊

學習要點

- S-因素是甚麼
- 如何選擇合適的運動來改善S-因素

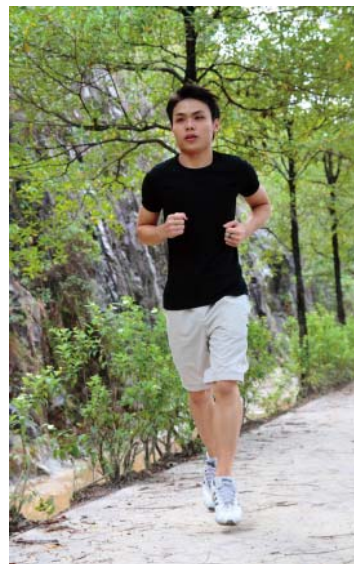
A S-因素

■ 體力

■ 柔軟度

■ 持久力

由於體力、柔軟度和持久力的英文都是以英文字母「S」開首，所以合稱為S-因素。



A S-因素

1. 體力

體力是指身體肌肉收縮時所能發揮的最大力量。





活動 38.4

量度前臂肌肉的力量

試利用握力計來量度前臂肌肉的強度。左右手各測試**3**次，每次測試完畢後休息半分鐘，記錄每隻手的最高讀數。





活動 38.4

右手的最高讀數是 = _____ kg

左手的最高讀數是 = _____ kg

左手和右手的最高讀數總共是 =
_____ kg



A S-因素

2. 柔軟度

柔軟度是指身體關節所能活動的幅度。身體柔軟的人，肢體可以作較大程度的伸展和屈曲，運動時受傷的機會亦會較低。





活動 38.5

量度柔軟度

1. 脫去鞋子，坐在「坐地前伸箱」的前面，把雙腿伸直，腳掌要貼着箱的底板。
2. 盡量把手伸至最遠位置，並保持1秒，讓同學記錄你的讀數





活動 38.5

量度柔軟度

3. 重複3次，錄取最高讀數。讀數愈高，表示腰背及大腿的柔軟度愈高。

你的最高讀數是多少？

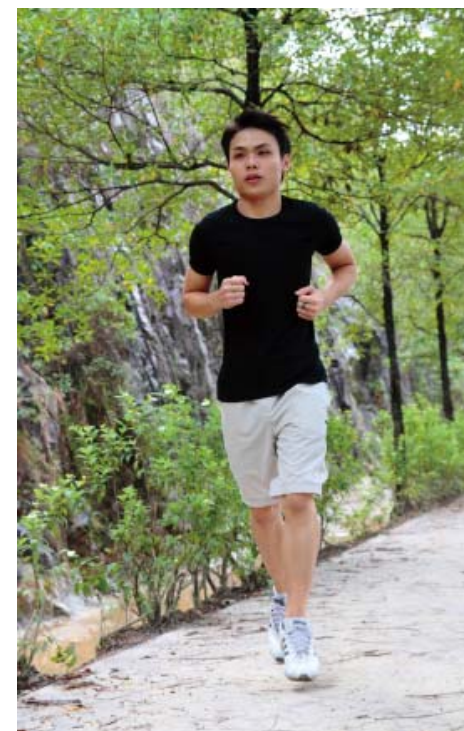
_____ cm



A S-因素

3. 持久力

持久力是指肌肉持續運動的能力。
持久力與心肺功能有密切的關係。



B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
游泳 	✓✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓✓✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
緩步跑 	✓✓	✓✓	✓✓✓✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
羽毛球 	✓✓	✓✓✓	✓✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
網球 	✓✓✓	✓✓✓	✓✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
跳繩 	✓✓	✓	✓✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
體操 	✓✓✓	✓✓✓✓	✓✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
划艇 	✓✓✓✓	✓✓	✓✓✓✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
遠足 	✓✓	✓	✓✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
騎單車 	✓✓✓	✓	✓✓✓✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
足球 	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
籃球 	✓✓	✓✓✓	✓✓✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
排球 	✓✓	✓✓	✓✓✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
壁球 	✓✓	✓✓✓	✓✓✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
瑜伽 	✓	✓✓✓✓	✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
高爾夫球 	✓	✓✓	✓

B 如何選擇合適的運動？

運動	S-因素		
	體力	柔軟度	持久力
跳舞 	✓	✓✓✓	✓✓✓



活動 38.6

選擇合適的運動

試根據表38.2 提供的資料，替以下各人選擇最適合他們的運動，以改善他們的體格，並和同學討論你選擇這些運動的原因。





活動 38.6

行上樓梯令我感到疲倦。





活動 38.6

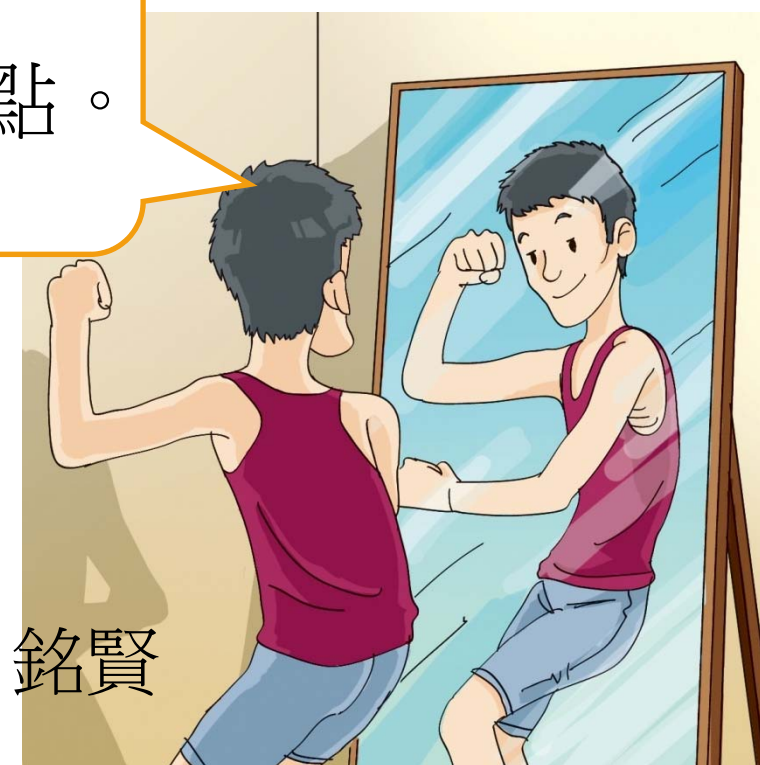
做這個動作，對我來說很困難。





活動 38.6

我想變得健碩一點。



銘賢



活動 38.6

最適合家駿的三種運動是
游泳、緩步跑、划艇或騎單車

○

最適合希妍的三種運動是
體操、游泳或瑜伽

○

最適合銘賢的兩種運動是
游泳或划艇

○





摘要

- 體力、柔軟度及
持久力合稱為
S- 因素。
- 不同種類的運動對提升
S- 因素各有不同的效果。

