



模擬試卷二

聆聽資料二

詩慧：爸爸，我們待會出去跑步，呼吸新鮮空氣，鍛煉一下身體，好嗎？

爸爸：詩慧，外面天色不太好，看來快要下雨，不如我們留在家中運動吧。

詩慧：在家運動？我們家的空間雖然不算狹窄，但要做運動似乎有點困難吧。外面就不同了，我們可以去運動場跑步，或是到公園使用各種康體設施。如果下雨就趕快回來……

爸爸：其實做運動不一定要很大的空間，只要選擇合適的運動就可以了。我們在家也可以做帶氧運動和負重運動呢！

詩慧：負重運動？我們沒有相關的運動設備，我又不是「大力士」，會不會很困難呢？

爸爸：當然不會。我們可以以飲料瓶、儲米箱，或是椅子等作為負重的工具，只要量力而為，配合正確的動作，在家也可以輕鬆地做負重運動。

詩慧：聽起來好像挺有趣的。我聽說在家也可以做高強度間歇訓練，即使運動時間很短，也能夠消脂瘦身呢！

爸爸：詩慧，這種訓練不容易呢！

詩慧：是嗎？有多困難呢？

爸爸：高強度間歇訓練原本是運動員級別的體能訓練，雖然運動時間較短，但要求運動員以交替進行的方式，從事高強度運動，提升心跳到最大心跳率八成以上，讓肌肉感受到疲勞，從而開始大量消耗氧氣與熱量，藉此消除體內的脂肪。然而，這種訓練對肌肉耐力及心肺功能有一定的要求，絕對不適合對高強度間歇訓練不熟識的人呢。

詩慧：哦，原來如此。我們還是做些比較簡單的運動吧！我們應如何挑選在家運動的種類呢？

爸爸：我們應該按照自己的運動習慣、體能、興趣等挑選運動類型，也要考慮家中的環境及設備，最重要的是在身體狀態許可的情況下，量力而為，切勿過度運動。

詩慧：爸爸，我明白了。



爸爸：除此之外，運動前還需要有適量的熱身運動，運動後也要補充足夠的水分，以免身體不適。

詩慧：知道！不如我們現在就開始在家運動吧。

