

## “运动中的测量”实践活动

班级： 姓名：

**【活动背景】**

在运动过程中，我们通常通过监测心率（心率是指每分钟心跳次数）的方式来评估是否达到了运动的效果，心率要达到运动心率时才可以有燃脂的作用。不管是有氧运动还是无氧运动，都要有一个合适的心率才能达到最佳的燃脂1运动效果，保持最佳的运动心率对运动效果和运动安全都是非常重要的。

**【活动目的】**

1、学生通过活动，知道测量心率方法的多样化。

2、学生通过参与活动，感受数学知识与生活的密切联系。

**【活动说明】**

最简单的方法是数脉博,触及手腕上的动脉或其它动脉均可,用计时器记录时间,最少记录1分钟。通常情况下，我们会将心率分为5个区间，每个人的值都不同，所以需要测量计算，一般可以用（220-本人年龄）再乘以相应的百分数。



**【活动准备】：**

**【活动过程】**

1. **小组分工。**

**组长：**

**分工：**

1. **我会测量我的心跳。**

**活动主题：**各项运动后的心率数据。（每项活动间隔3-5分钟）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 运动名称 | 活动前心率（次/分钟） | 活动后心率  （次/分钟） | 变化量  （次/分钟） |
| 从教室走到操场 |  |  |  |
| 跑步100米 |  |  |  |
| 立定跳远20个 |  |  |  |
| 仰卧起坐10个 |  |  |  |
| 跑步400米 |  |  |  |
| 休息5分钟 |  |  |  |

**【活动结论】：你发现了什么？**

**【活动评价】**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **态度端正，听从组长安排** | **☆☆☆☆☆** | **积极参与小组活动** | **☆☆☆☆☆** |
| **遇到问题积极思考** | **☆☆☆☆☆** | **理解活动结论** | **☆☆☆☆☆** |