



您的任務：跳向月球

您將執行在原地和移動式的跳繩訓練，以增加骨骼強度，並提升心臟和肌肉的耐力。您應當在「任務日記」中記錄您在原地和移動式跳繩訓練中的體會觀察。

機組人員任務指示

更強健的骨骼可以降低跑跳、工作和玩樂時受傷的機率。有了強健的心臟和持久的肌肉耐力，您就可以更長時間地從事體育活動！當您重複單腳跳、跳繩和跳起來搶籃板球的時候，骨骼強度、心臟和肌肉耐力將會隨之提升。

任務問題

您會如何執行有利於增加骨骼強度，同時提升心臟和肌耐力的體能活動？



任務分配：跳躍訓練

- 原地跳躍
 - ▢ 試著用跳繩在原地跳 30 秒。
 - ▢ 休息 60 秒。
 - ▢ 重複三次。
 - ▢ 掌握跳繩技巧後，開始移動。
- 移動式跳躍
 - ▢ 一邊跳繩一邊在平穩的地面上移動 30 秒。
 - ▢ 休息 60 秒。
 - ▢ 重複三次
- 再重複跳躍訓練兩回以上。
- 在「任務日記」中記錄此項訓練前後的體會與觀察。

遵照上述的訓練指示，就像太空人一樣訓練。

任務目標

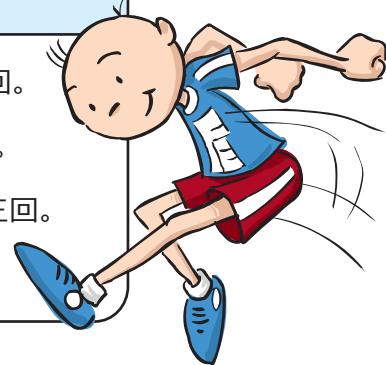
進行跑跳等需要負載身體重量的運動時，骨骼會變得更加強壯。藉由跳躍訓練可以強健心臟，並訓練肌肉長時間工作而不感到勞累。透過訓練後，您會發現一些容易讓肌肉疲勞、心跳加速的運動變得更輕鬆了。

相關的太空知識

在地球上，人體的重量必須靠骨骼撐起，因而對骨骼形成了持續的壓力。藉由一般的日常活動，例如站立、行走和跑步，就可以維持骨骼強度！在太空中，太空人處於無負重的飄浮狀態，不再受到體重的壓力，骨骼強度會變弱。因此，他們依靠 NASA 的營養學家以及力量、調節和康復訓練專家所制訂的飲食計畫和體能活動，幫助他們在太空中盡可能地維持骨骼強度。骨骼強度越高，太空人在太空中就越能安全地執行任務——不論是在太空梭裡或是在月球、火星上，或是回到地球的時候。由於部分任務可能包含規律的抬舉和移動物體，太空人經常依靠骨骼強度、心臟和肌肉耐力來完成這些任務。

進階體能促進

- 原地不間斷跳繩 60 秒，休息 30 秒。來回移動跳繩 60 秒。重複上述動作三回。
- 分腿跳跳繩 30 秒，休息 30 秒，然後分腿跳跳繩 60 秒。重複上述動作三回。
- 原地跳繩 30 秒，來回移動跳繩 30 秒，分腿跳繩 30 秒。休息 30 秒。進行三回。



- 就像太空人的手套必須按照手的大小定制，您的運動器材也必須合適您！
- 確保跳繩的長度適合您的身高
 - 腳踩在繩子的中心，將繩子的兩端往腋窩方向拉起。如果跳繩的把手幾乎可以碰到腋窩，那麼這條跳繩的長度正好合適！
- 為確保安全，雙腳著地時需微曲雙膝。跳繩時與其他人保持兩個手臂的距離。避免有障礙物和不平坦的地面。注意觀察移動的方向！
- 體能活動前、中、後應當飲用足量的水。

安全！
注意

任務術語

耐力：長時間執行體能活動或執行體力任務的能力。

進階任務探索

- 數一數在限定時間內跳了幾次。
- 加入田徑隊，執行跳遠和三級跳遠。
- 嘗試包含跳起和落地動作的舞蹈。
- 組織一個跳躍募款活動。
- 盡可能往上跳，然後輕輕落地。

狀態檢☑：您是否更新了您的「任務日記」？