



您的任務：徒步返艙

您會走路 1600 公尺 (1 英里)，來提高肺部、心臟和肌肉的耐力。您應當在「任務日記」中記錄這個徒步訓練對肺部、心臟和肌肉的改善。

機組人員任務指示

執行體能的活動是保持肌肉強健、促進心肺健康的重要方式。在商場逛街、參觀博物館、步行往返學校等活動都對肌肉和心肺有益。長時間步行可以強健肌肉和心肺。

任務問題

您會用哪種體能活動來改善心肺和肌肉的耐力？



任務分配：耐力訓練

○ 按照以下路程距離測量訓練路線：

- ▢ 400 公尺 (¼ 英里)
- ▢ 800 公尺 (½ 英里)
- ▢ 1200 公尺 (¾ 英里)
- ▢ 1600 公尺 (1 英里)

訓練場地可以是運動場、田徑場、體育館的跑道，也可以是街區道路。

○ 按照自己的速度沿著線路步行、慢跑或快跑。

- ▢ 一開始先嘗試完成 400 公尺 (¼ 英里)。
- ▢ 然後逐步增加 400 公尺 (¼ 英里)。
- ▢ 最終的目標是完成 1600 公尺 (1 英里)。

○ 在「任務日記」中分別記錄完成訓練前後的體會觀察。

遵照上述指示就會像太空人訓練一樣。

太空基地：太空人在月球或火星上駐紮的大本營。

耐力：長時間體能活動或執行身體上活動的能力。

探測車：外觀像玩具車一樣的交通工具，供太空人在月球上駕駛，未來也可能在火星表面上使用。

徒步返艙：太空人為了返回太空基地而必須完成的步行任務，步行距離最長可達 **10 公里 (6.2 英里)**。

相關的太空知識

在探索月球或火星時，太空人必須執行許多體力任務，例如在太空基地周圍架設科學實驗系統和電力系統，收集岩石樣本。為了探索星體表面，他們還必須徒步或駕駛探測車長途跋涉。如果探測車出現故障，他們必須能徒步返回太空基地，徒步距離最長可達 10 公里（6.2 英里）。太空人在執行任務前必須接受 NASA 心血管實驗室研究人員的體檢，在 NASA 力量和調節專家的指導下接受訓練以增強心肺和肌肉。NASA 因此可以瞭解機組人員是否具備完成任務所需的體格，是否能必要的時候徒步返艙

進階體能促進

- 100 公尺 (110 碼) 快速短跑，然後步行 100 公尺 (110 碼)。重複四次。
- 在籃球場上執行間歇性衝刺訓練衝刺 13 公尺 (42 英尺)，單手觸地，然後立即往回衝刺到起點，單手觸地。衝刺 22.6 公尺 (74 英尺)，單手觸線，然後立即往回衝刺到起點。進行兩次。
- 再次執行上述間歇性衝刺訓練，把重複次數從兩次增加到四次，以此增加衝刺總長度



透過提高徒步固定距離的能力，逐漸讓您在賽跑、爬山和負重步行時感覺越來越輕鬆。

- 由於太空人穿著厚重的太空服，因此必須注意防止身體過熱
- 進行徒步訓練時始終穿著合宜的衣物。
- 避免有障礙物、危險和不平坦的地面。
- 體能活動前、中、後應當飲用足量的水。

進階探索任務

- 以團體接力的形式執行這項體能活動。
- 步道健行或徒步一段已知的距離。
- 執行「趣味賽跑」、競速跑，或參加田徑隊。
- 外出時與親友一起用步行替代其他交通工具。

狀態檢查：您是否更新了您的「任務日記」？