

項目	健康體適能	競技體適能
	一般運動體能	專項運動體能
目標	身體健康、休閒運動	克敵致勝
對象	全民大眾、休閒運動者	運動選手
屬性	不屬任何運動、屬於休閒運動	屬於專門運動
要求	適度要求	嚴格要求時間
	終生、中老年以前	短暫競賽歲月
收穫	容易、中等	困難



體適能的構成要素



(福田、豬飼, 1962)

