2015.04.20

今日上課流程

組別：_____

小組成員

壹、上課內容流程：

一、個人填寫簽到卡

二、確認組別、拿取小組夾板

三、檢查夾板資料

四、課程講授-聰明 BODY，天天 HAPPY

五、小組討論

六、小組活動競賽-**傳球鬼抓人**

貳、課程內容-聰明 BODY，天天 HAPPY

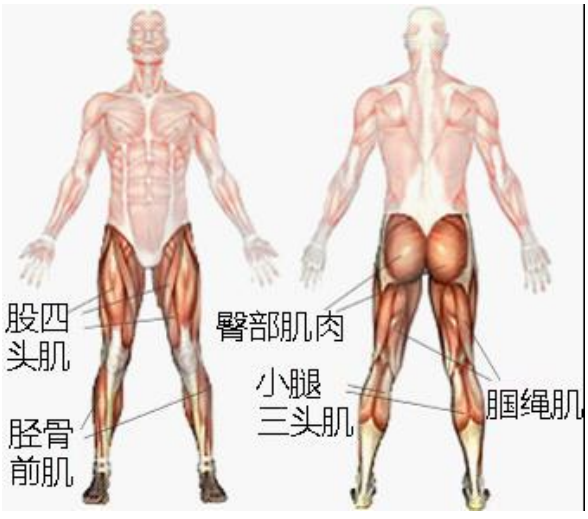
一、紅肌與白肌

紅肌(red fibers)或慢縮肌纖維(slow twitch fibers; ST)

白肌(white fibers)或快縮肌纖維(fast twitch fibers;FT)

人體身上的肌肉可分為兩種，分別為紅肌（Type A）與白肌（Type B）。

1. 紅肌又稱慢速收縮肌（Type Ⅰ），紅肌又可細分為快速收縮紅肌與慢速收縮紅肌
2. 白肌又稱快速收縮肌（Type ⅠⅠ）。
3. 全身不同類型的肌肉可分為”慢速收縮紅肌”、”快速收縮紅肌”、”快速收縮白肌”三種。
4. 紅肌佔大多的運動員屬於耐力型運動員，運動持續時間長，但力量小；白肌佔大多數的運動員屬於速度、爆發力型運動員，運動持續時間短，但力量較強。

二、肌肉收縮類型-**等張、等長、等速**

1. 等長收縮(Isometric)：用力時肌肉長與關節角度不變的訓練方式（譬如手推牆壁）。又稱為靜態收縮（static）。
2. 等張收縮(Isotonic)：用力時關節移動張力不變的訓練方式(傳統推舉槓鈴的方式屬於此種訓練)。又稱為動態收縮（dynamic），可分成向心收縮與離心收縮。
3. 向心收縮(Concentric)：用力時肌肉長度變短的訓練方式。
4. 離心收縮(Eccentric)：用力時肌肉被動伸展長度變長的訓練方式。
5. 等速收縮(Isokinetic)：用力時關節移動速度不變的訓練方式(須有特殊的器材才能做到)