2015.03.02

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-

柔軟適能；Flexibility，沒問題！

五、小組討論

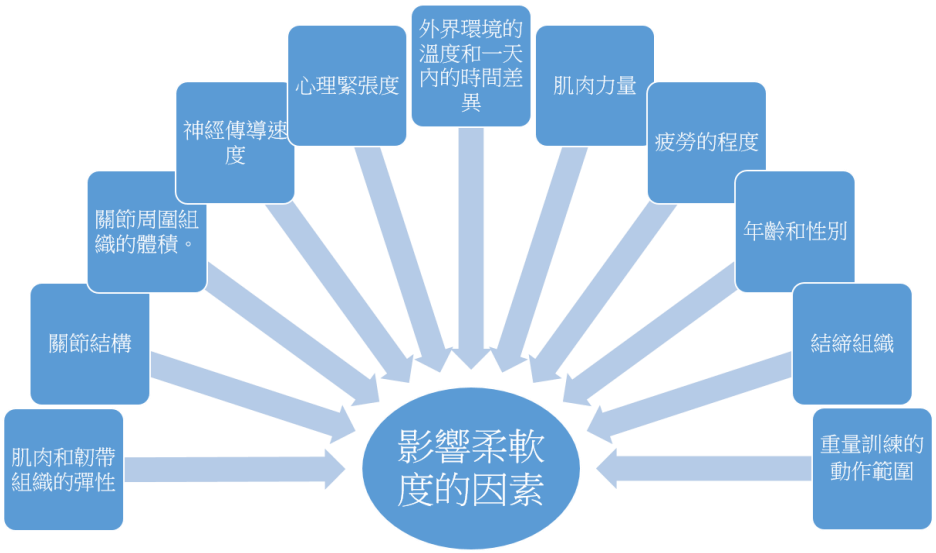
貳、課程內容-

柔軟適能；Flexibility，沒問題！

一、何謂柔軟度

柔軟度是關節和關節周遭肌肉的可動性範圍。各關節的活動幅度、肌肉和韌帶的伸展能力。

二、 影響柔軟度的因素



三、伸展的型態

（一）靜態伸展（Static Stretch）

（二）彈震式伸展（Ballistic stretch）

（三）本體感受器的神經肌肉容易化的伸展 （Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretch, 簡稱 PNF）。

2015.03.02

學習小故事：

筷子

一根筷子，一下就被折斷了，兩根筷子，多用些力氣也會被折斷，三根筷子，很難被折斷，更別說四根筷子了 ，根本不可能被折斷。在學習的路上，每個人的能力有高有低，猶如不同的筷子有粗有細，然而不論是粗筷子還是細筷子只要落單了，都會顯得單薄。人就如筷子般，只要合作、同心協力，就會產生無限的力量，不會被「折斷」。

共勉之