2015.05.04

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-

肌肉適能；我要壯壯

五、小組討論

六、活動-**自身體重的重量訓練**

貳、課程內容-

肌肉適能；我要壯壯

一、肌肉適能的重要性在於保持良好的肌力和肌耐力對促進健康、預防傷害與提高工作效率，一般分為**肌力**與**肌耐力**，不足時，肌肉無法勝任日常活動及工作負荷，容易產生肌肉疲勞及疼痛。

二、重量訓練的方法有許多，在此介紹幾種常被使用的方法：

（一） 單組訓練法：適合體能較差或年長者。每一種訓練動作只做一組訓練，訓練負荷由輕到中，反覆次數介於 10～15 次之間。

（二） 多組訓練法：先做 2～3 組同負荷之熱身訓練後，再做數組訓練的重量訓練方法。請依照訓練目標來設定不同的運動強度。

（三） 金字塔式訓練法：此種訓練方法最常被健美者所採用。開始以輕負荷、反覆次數 10～12 次的訓練後，負荷增加，反覆次數減少；或由重負荷、低反覆開始訓練，然後負荷再減少、反覆次數增加的訓練方法

（四） 循環訓練法：可同時訓練許多肌群，是改善心肺機能相當有效用的訓練方法。

以動作來說可分為二種：

1.用時間控制　2.用次數控制

以訓練次序可分為二種：

1. 整組循環訓練方式：設立許多訓練站，第一站的動作完成訓練後，再移到另一站（另一肌肉群）的動作接受訓練，直到完成所有訓練站，再實施第二組循環訓練方式。
2. 分組循環訓練方式：完成 2～3 組同一動作後，再移到另一站（另一肌肉群）的動作接受訓練，直到完成所有訓練站。

2015.05.04

利用自身體重的重量訓練方法：

1.仰臥起坐
2.弓部壓腿
3.高抬腿
4.下蹲
5.基本俯臥撐
6. 進階伏地挺
7.肱三頭肌拉伸
8.趴臥挺腰
9.半蹲
10.抱膝跳
11.小腿肌群訓練
12.股二頭訓練

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

學習小故事：

宋朝時，京城有一個畫家，一次，他剛好畫了一個虎頭，有個朋友請他畫一匹馬，畫家順筆一揮，在虎頭後面加上一個馬身子。朋友問他：「您畫的是虎還是馬？」畫家答道：「管它是什麼，馬馬虎虎吧！」朋友生氣而去。

畫家把這幅畫掛在牆上。他的大兒子問道：「爸爸，上面畫的是什麼啊？」畫家漫不經心地答道：「是馬。」二兒子問他畫的是什麼，他則隨便地答道：「是虎。」二個兒子因此不辨馬虎。

一天，大兒子去打獵，遇見一隻虎，以為是馬，想騎它，結果被虎吃掉了，二兒子在郊外碰見一匹馬，卻以為是虎，彎弓搭射將馬射死，結果，馬主要他賠償損失。於是，人家便給這個畫家一個外號：「馬虎先生」。

畫家終於有所省悟，把那幅畫燒掉，並做一首詩警戒自己：馬虎圖，馬虎圖， 似馬又似虎。 二兒子依圖射死馬， 大兒子依圖餵了虎。

認真的態度不論學習抑或生活處事，為的都是自己有更好的生活。