

清水高中自主學習課程(體育類) 指導教師技術交流分享

弘光科技大學 運動休閒系/蘇信坤

大綱

- 一. 前言
- 二. 引起自主學習的動機
- 三. 自主學習的開始
- 四. 引導學生適時調整運動計畫
- 五. 指導感想

一、前言

同學們為什麼想學這堂課？

1. 藉由自主學習的時間去強健自己的身體，讓自己的體能可以好一點。
2. 喜歡運動，但是很容易累，想要有更好的體力。
3. 藉由有氧與無氧的重量訓練搭配間歇式體能訓練，幫助自己在籃球場上有更出色的運動表現。
4. 培養專業球類技術，增強自身體育能力，增高身體素質。
5. 鍛鍊身體。
6. 讓我肺活量變好。
7. 鍛鍊身體讓自己變得更健康。
8. 透過健身鍛煉和減肥。

二、引起自主學習的動機

分享真實個案分享



三、自主學習的開始-運動健身

- 體適能與運動處方
- 健身房使用安全須知
- 健身入門概念
- 健身器材概說與使用
- 根據體能自主訓練
- 填寫每週訓練表



團體課程
(飛輪)

室內
課程

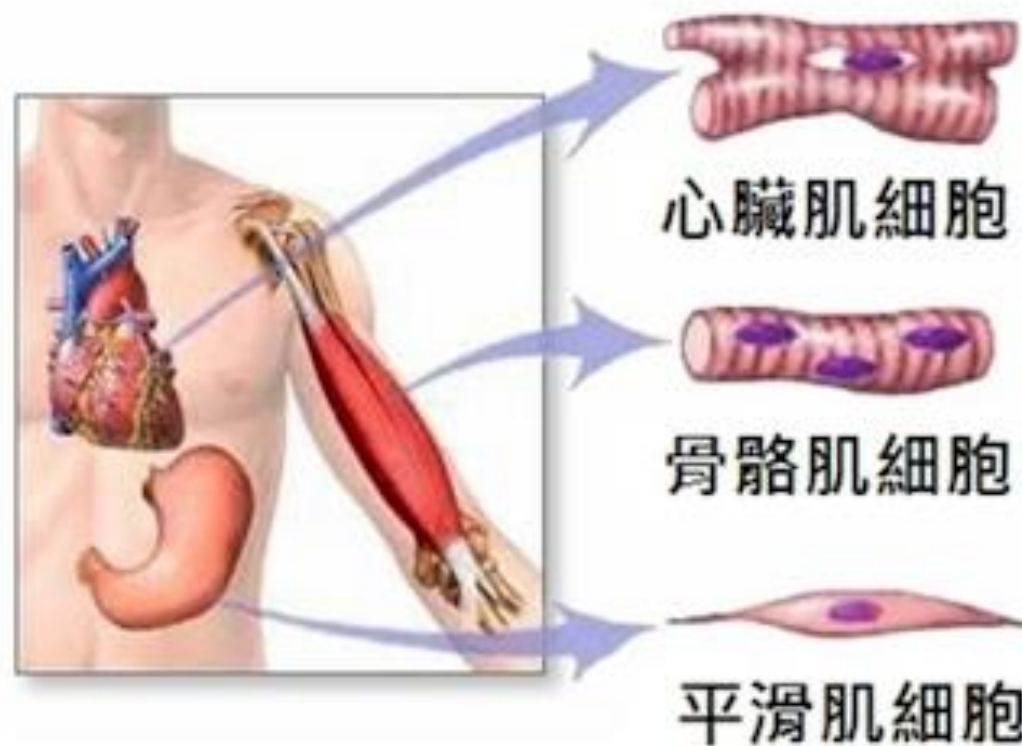


健身房訓練

室內課程-身體主要的肌肉群

肌肉系統是由三種不同的肌肉組成：

- **骨骼肌 (Skeletal Muscles)**
- 大多數骨骼肌都附於骨骼上，與骨骼系統相配合，隨意識控制而做出各種各樣的動作，所以骨骼肌是隨意肌。
- 由於骨骼肌在顯微鏡下可看見明暗相間的橫紋，所以亦稱作「橫紋肌」









如何在家裡自主訓練

■ 運用 YT 資源



握法

訓練安排

節奏感 呼吸

基本前跳

總類、長度



跳繩教學

四、引導學生適時調整運動計畫

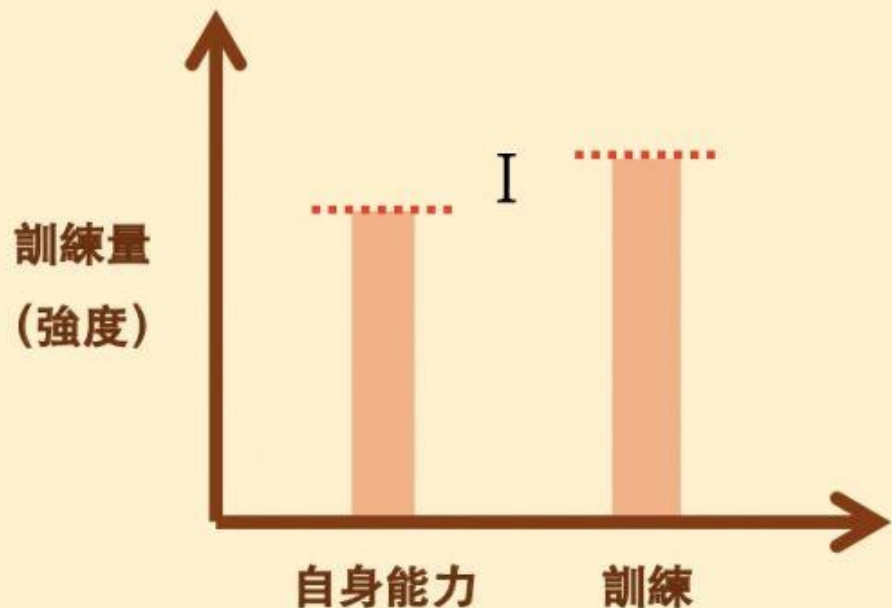
訓練課表從三大肌群開始

訓練週期	大肌群	建議動作	小肌群	建議動作
Day1	胸部肌群	平板臥推、立姿 反向滑輪飛鳥	肱三頭肌、腹肌	仰臥肱三頭肌伸展、 平板仰臥抬腿
Day2	背部肌群	引體向上、划船	肱二頭肌、腹肌	啞鈴彎舉、W槓彎 舉、轉體腹部捲曲
Day3	腿部肌群	深蹲、腿推舉	三角肌、腹肌	俯身側舉、槓鈴頸 後推舉、腹部捲曲

運動訓練的四大原則

超負荷 (Overload)

『訓練時，要超過自身的能力或負荷，才能進步』



特異性 (Specificity)

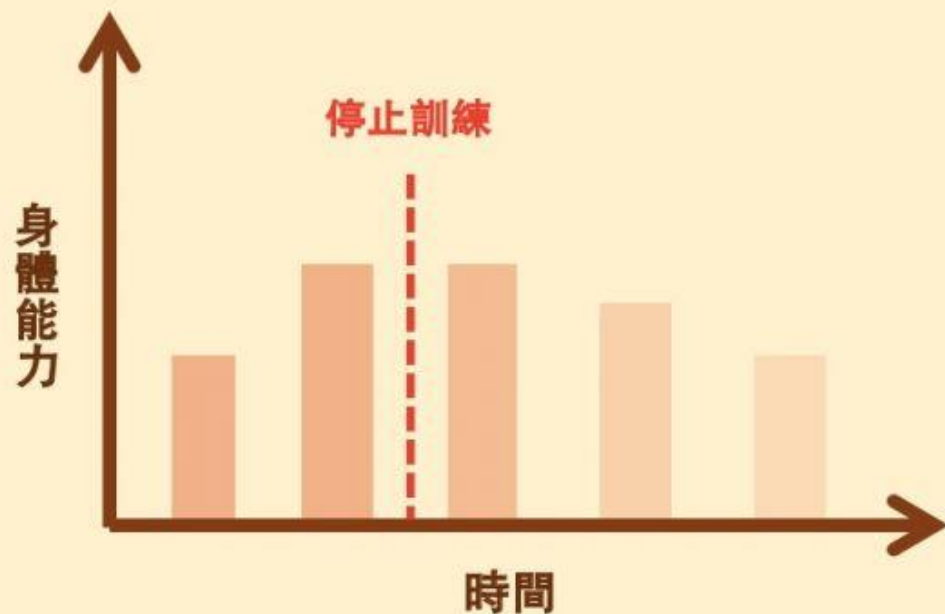
『訓練的動作 (蹲)，跟實際需求 (坐到站) 相似』



運動訓練的四大原則

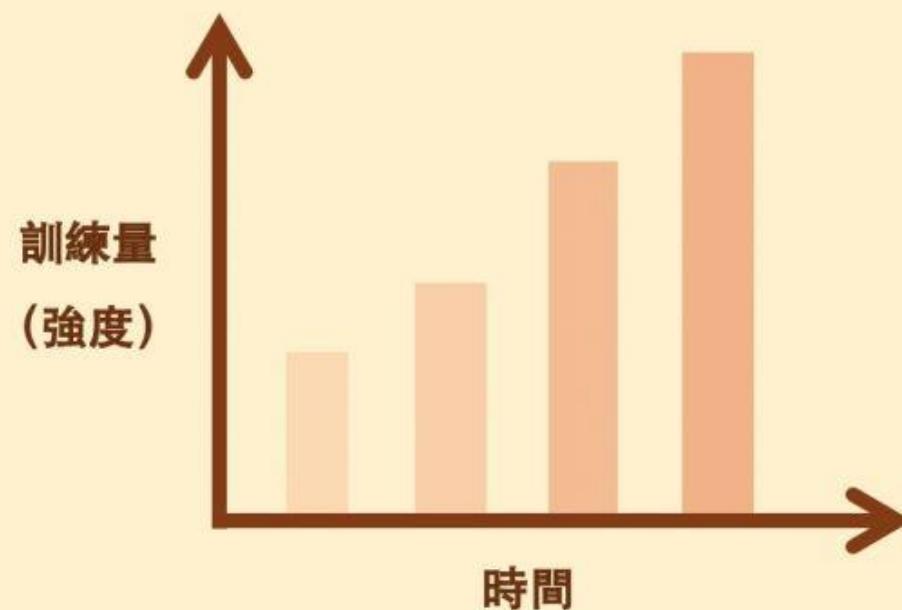
可逆性 (Reversibility)

『停止訓練時，已提升的身體能力，會逐漸下降』



循序漸進 (Progression)

『訓練應隨著時間，訓練量或強度需逐漸上升
使身體能力更進一步提升』



1. Seated Cable Rows 坐姿划船



背部的感受度反而降低



兆佑 CYFIT



#兆佑 #CYFIT #坐姿划船

4個坐姿划船訣竅！有效提升感受度！

2. Lat Pulldowns 滑輪下拉

滑輪下拉正確動作

Activher.tw



LAT PULLDOWN



BEFORE



AFTER



【詳解健身器材對應部位】健身房全身訓練大全 | 健人訓練 | 2019ep51

Crunches 捲腹



捲腹訓練 Crunches

捲腹訓練（crunches）

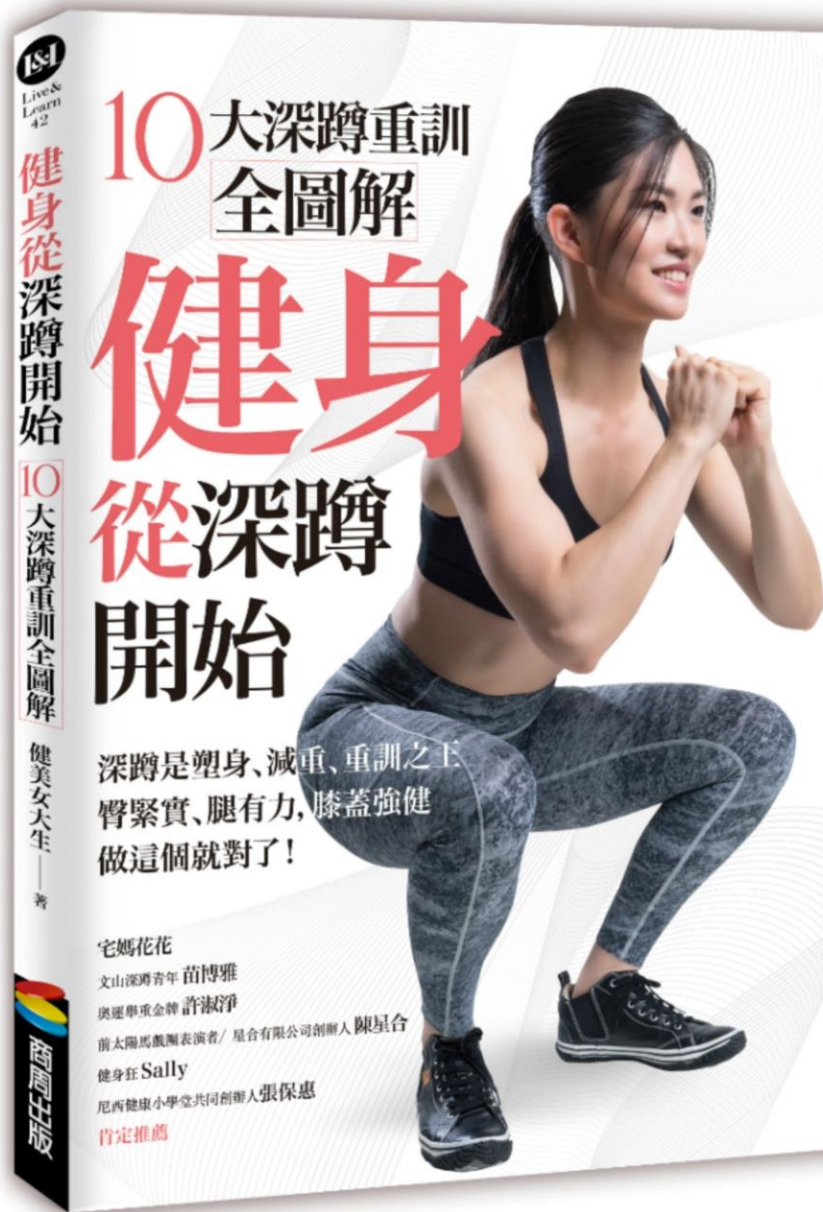
是一個藉由微微捲起上半身，來集中訓練上腹部肌肉的動作。

我們俗稱的腹肌，其實分成了外層的腹外斜肌（側腰一帶的肌肉）、腹直肌（腹部中間，也就是俗稱的八塊肌），以及內側的腹橫肌與腹內斜肌。這四塊肌肉就是捲腹的主要訓練重點。



不只肚子不能往下掉
4招提升 **棒式** 成效





28天徒手體重訓練 5大循環健身課程

肌力訓練・終極心肺
超級波比・快速燃脂

*Your Body
Is Your Barbell*

CSCS 代謝式訓練大師 BJ Gaddour 著

健身教練認證 韓立祥 譯

鐵克健身中心執行長 許育達 校



旗標出版股份有限公司

指導感想

- 課程中容安排體適能、運動處方、影片的教學，並在健身房中藉由使用**飛輪、運動健身器材**讓同學認識自己的體能狀況進入狀況。
- 同學熱愛重訓、也使用健身房的各類型器材加強核心肌群。在飛輪間歇高強度的活動中同學非常投入常常一段課程下來滿身大汗，但大家都感覺身心舒暢!
- 這段課程(一學期)雖快就結束了。雖然無法固定一對一個別指導教學，但**同學們認真學習、彼此之間相互鼓勵、自主訓練**的精神非常棒!!

謝謝您的聆聽!!