

## 私立淡江高中 110 學年度第一學期晚自習多元課程計劃表

<b>授課名稱：</b> 重量訓練	<b>星期 二</b>
<p><b>簡介：</b>                      重量訓練就是透過對肌肉釋放壓力搭配如槓鈴和啞鈴使用，或使用重量訓練機器刺激肌肉使其變得更強壯，不正確的重量訓練可能會導致扭傷，拉傷或其他嚴重的傷害，因此學會正確的重量訓練是非常重要的。</p> <p><b>基本條件：</b>                      確定無患有氣喘、心臟血管疾病、癲癇症或重大疾病等不適體育訓練之情形。願意遵守課程規定，若違反課程相關規範者，退出課程。</p>	
<b>授課老師：</b> 周志翰	
<b>學費：1000 元(15 人成班)</b>	
<p>材料費：共</p> <p>自備用具：</p> <p>1. 運動服(衣服、褲子)    2. 運動鞋    3. 水杯    4. 毛巾    5. 彈力繩(35kg)</p> <p>人數限制：</p> <p>備註：若人數超過需進行面試，擇優錄取。</p>	
<b>週別</b>	<b>上課內容</b>
1	上課規定及課程說明，檢測紀錄
2	認識人體肌肉組織，身體負重訓練
3	重訓的好處，機械式器材動作講解
4	槓鈴上支下支動作講解及操作
5	肌肥大訓練
6	爆發力訓練
7	循環訓練
8	重量訓練減肥
9	大重量訓練
10	檢測最大肌力並紀錄

### 注意事項：

1. 授課教師有權更動課程，影響上課進行屢勸不聽者退班。
2. 因名額有限，有意參加者請先至教學組登記，以利印製家長同意書。