**私立淡江高中111學年度第一學期晚自習多元課程計劃表**

|  |
| --- |
| 授課名稱： **重量訓練 星期二**  |
| 簡介: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。基本條件： 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。 |
| 授課老師: 周志翰  |
| **學費：1000元(10人成班)**材料費：共 自備用具：1.運動服(衣服、褲子) 2.運動鞋 3.水杯 4.毛巾 5.彈力繩(35kg)人數限制： 備註：若人數超過需進行面試，擇優錄取。 |
| **週別** | **上課內容** |
| 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 | 重量訓練課表安排 |
| 5 | 槓鈴上支下支動作講解及操作 |
| 6 | 肌肥大訓練 |
| 7 | 爆發力訓練 |
| 8 | 循環訓練 |
| 9 | 重量訓練減肥 |
| 10 | 大重量訓練 |
| 11 | 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。