

# 高一多元選修-健康體適能-2

## 彈性課程-健身時間

上課老師：張為翔老師

上課地點：大禮堂及體適能教室



心肺耐力

肌力

身體組成

柔軟度

肌耐力



# 健康體適能

- 主要延續上學期-健康體適能，透過課程時間安排及訓練，有充分的時間，增強身體肌肉量、脂肪燃燒熱量及增進新陳代謝，幫助調整身體姿勢，提高平衡感，賦予腿部彈性，身體在充滿活力的狀態中將促使卡路里消耗增加。
- 研究報告也指出適當的肌力體能訓練，將有效地預防骨質疏鬆哦！

# 課程安排-TABATA



# 課程安排-由學生設計動作上台帶TABATA



# 課程安排-瑜珈



# 課程安排-重量訓練



# 課程安排-重量訓練



# 學習歷程

1. 創造屬於你自己的體適能處方
2. 以影片呈現你的核心訓練或瑜珈運動

