

# 高一多元選修 健康體適能

上課老師：張為翔老師

上課地點：大禮堂及樂活教室





心肺耐力

身體組成

肌力

柔軟度

肌耐力

# 健康體適能

- 體適能是指在日常生活中**身體適應**生活，工作及環境的綜合能力；利用各大肌群訓練：肌力、肌耐力、核心、平衡感、協調性、柔軟度等等...，讓平常較少使用的肌肉、肌腱等增加神經適應性。

# 健康體適能

- 透過課程訓練，將增強呼吸調節節奏、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。
- 特別熱愛路跑與有氧運動的學員們，透過強化身體各部位肌肉素質，增進下盤穩定性和爆發力，進而提升運動表現與能力，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！

## 上課對象：

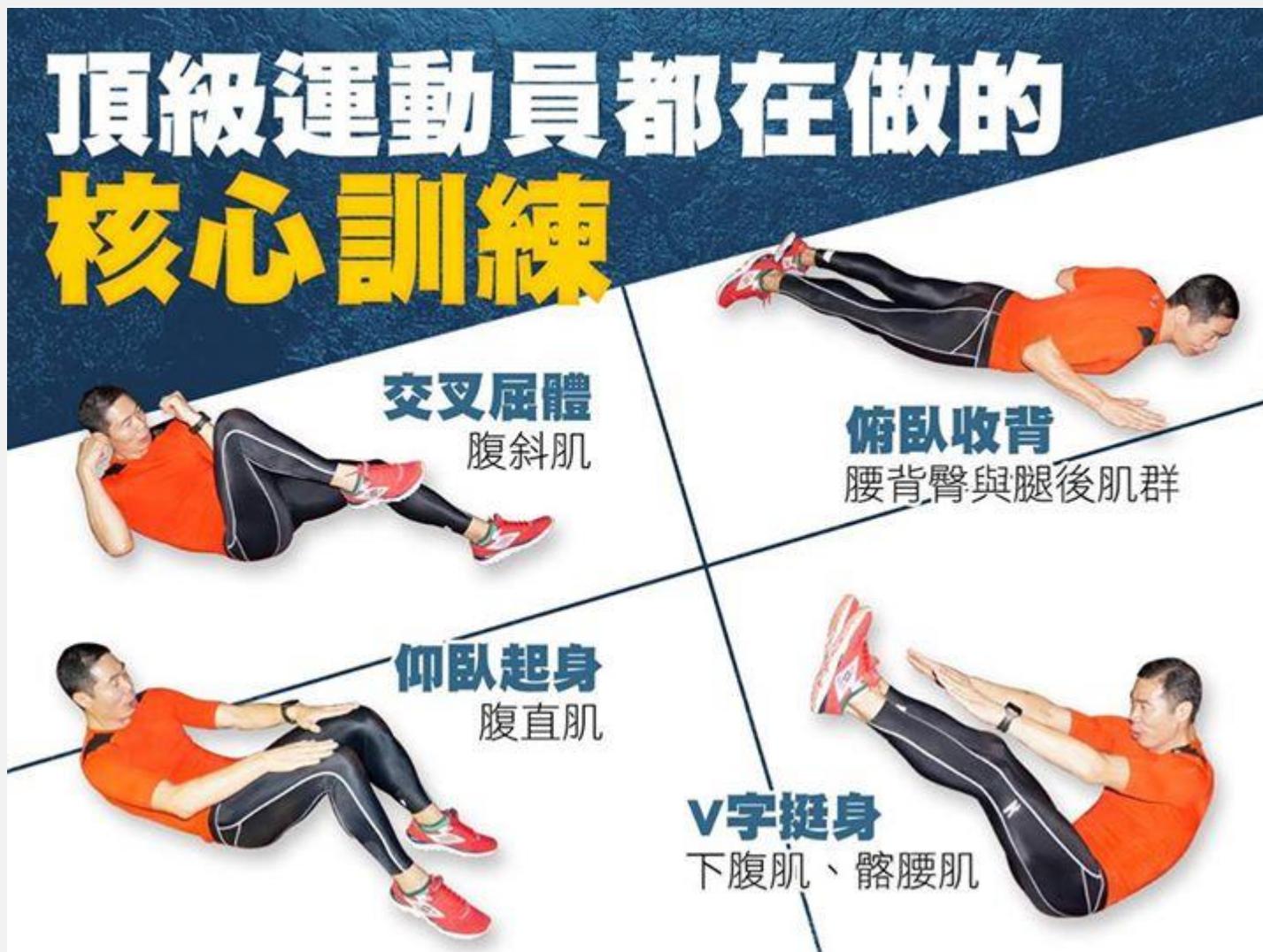
1. 欲增強呼吸調節訓練、增肌減脂、提升新陳代謝功能

2. 希望培養入門運動習慣者，快加入我們的行列，一起開心在音樂節奏中鍛練吧！

# 課程安排-瑜珈



# 課程安排-核心訓練



# 課程安排-TABATA



# 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





首頁



發燒影片



訂閱內容



媒體庫



### 五種核心運動每天半小時 媽媽也可以七天減重見效!

風傳媒 The Storm Media 觀看次數：3.4萬次 · 1年前

點我加入《風傳媒》Line 好友 (ID : @dyp8323m) <http://bit.ly/2hETgWE> ✓ 點我訂閱《風傳媒》YouTube 頻道<http://bit.ly/2grkAJ6> ...



### 52种核心肌群训练, 虐爆你的腰腹!

Polly Zhao · 觀看次數：4萬次 · 2年前



### 5個瘦腹運動, 每晚10分鐘, 肚子頑固肥肉拜拜! 超簡單床上運動, 邊看電視邊纖腰! 跟我一齊做吧!

小冰x陳寶 · 觀看次數：63萬次 · 9個月前

太多網友要求我分享我都做什麼運動瘦肚子! 今天分享這5個運動, 除了可以瘦肚子, 也可以翹臀的喔! 希望可幫到大家! 就算大家 ...



### 真正增強核心肌群的一種動作 | My favorite exercise to strengthen my core | 增肌系列 EP15

CYFIT兆佑 觀看次數：11萬次 · 1年前