

# 課程大綱

11/26

訓練目標：自我意識呼吸調整與基礎核心肌群穩定訓練

課程輔具：20cm極球/瑜珈墊or乾淨地墊

課程簡述：擁有良好與流暢的呼吸是在運動中最基礎的調整，呼吸調整除了能提身效能外也能避免運動過程的節奏亂掉。核心肌群的建立不僅能避免運動傷害也是骨骼穩定的重要關鍵。

12/03

訓練目標：肌耐力訓練與基礎核心肌群穩定訓練

課程輔具：彈力帶/瑜珈墊or乾淨地墊

課程簡述：肌耐力與核心肌群的訓練密不可分，透過彈力帶的補助能使學生有效且感受到肌肉張力收縮的過程，同時也讓學生清楚可知目前正在使用與訓練的肌肉相對位置。

12/10

訓練目標：心肺有氧與肌耐力訓練的結合

課程輔具：無

課程簡述：透過前兩堂的基礎建立後，開始有氧與無氧的結合訓練。好的健康體態，除了需擁有良好的運動習慣外，促使身體結構能夠維持並達到更健康的因子就是有氧與無氧兩者兼具。

12/17

訓練目標：挑戰自我綜合訓練與肌肉骨骼延展

課程輔具：滑盤/瑜珈墊or乾淨地墊

課程簡述：專心投入呼吸、心肺有氧、核心肌群與肌耐力的訓練，最後一堂將使用滑盤提高我們每一項的訓練時間。在運動後的延展是保護自己身體促使我們下一次運動表現更好的關鍵。