

# 東海大學課綱

課程名稱：爆汗燃脂肌力

授課老師：Fun老師

	課程內容	訓練肌群	學科主題	道具
1	暖身、心肺有氧、站姿肌耐力訓練、收操	臀大肌、股四頭、核心肌群	檢視自我身體狀況是否適合此堂課	墊子
2	熱身、有氧舞蹈、墊上肌耐力訓練、拉筋	臀大肌、股二頭、胸大肌、腹斜肌	預防運動傷害包括服裝裝備	墊子
3	暖身、體適能訓練、彈力帶肌耐力訓練、放鬆	臀大肌、腿外側、背肌、下腹肌群	正確運動觀念	彈力帶、墊子
4	熱身、間歇訓練、彈力帶肌耐力訓練、收操	臀大肌、腿內側、躬三頭、腹斜肌	運動前後的飲食搭配	彈力帶、墊子
5	暖身、有氧舞蹈、站姿&墊上肌耐力、拉筋	臀大肌、躬二頭、腹直肌	增肌減脂的飲食搭配	彈力帶、墊子
6	暖身、肢體協調鍊訓練、站姿&墊上肌耐力、伸展	臀中肌、背肌、核心肌群	運動的頻率	彈力帶、墊子

7	暖身、心肺體適能 訓練、站姿&墊上 肌耐力、拉筋	腹斜肌、股 二頭肌、闊 背肌	重訓的好處	彈力帶、 墊子
8	暖身、間歇運動、 站姿&墊上肌耐 力、伸展	臀中肌、上 背、下腹肌 群	錯誤運動迷思	彈力帶、 墊子