

# 健身房系列課程

## 基礎重訓知識：

- 介紹重訓的好處與基本原則，幫助參與者了解重訓對於增強肌肉力量和耐力的重要性。
- 提供安全指南和正確的姿勢技巧，以確保訓練過程中的安全性和效果。

## 重訓練習計劃：

- 器械訓練 (Machine Exercises)：利用健身器械來引導動作軌跡，幫助初學者學習正確姿勢並減少受傷風險，同時也能針對特定肌肉進行隔離訓練。
- 自由重量訓練 (Free Weights)：使用啞鈴、槓鈴等設備，訓練者需要自行控制重量的平衡和軌跡，這有助於提高肌肉協調性和核心穩定性。

## 追蹤進度和調整計劃：

- 定期檢視參與者的體態變化和力量進步，以確保每位參與者都能看到自己的進展並獲得滿足感。

這個課程透過結合器械訓練和自由重量訓練，不僅強化參與者的肌肉力量和耐力，同時透過持續的進度追蹤和調整，確保每位參與者都能在安全的環境下達到其健身目標，增強個人自信。

課程負責講師：謝孟宏 老師

## 課程日期：

日期	課程內容
5/15(三) 12:00~13:00	健身房系列課程
5/22(三) 12:00~13:00	健身房系列課程
5/29(三) 12:00~13:00	健身房系列課程
6/05(三) 12:00~13:00	健身房系列課程
6/12(三) 12:00~13:00	健身房系列課程

報到地點：校內游泳池旁健身房

報到時間：12:10 集合

體驗人數：每場各 10 人