

臺中市立東山高級中學學生自主學習成果報告書

主題：

解開身體密碼-健康停損 so easy

班級：402

座號：31

姓名：廖萱耘

指導老師：吳夢翔 老師

目錄

- 一、學習計畫動機與目的
- 二、計畫期程與學習歷程
- 三、學習成果與心得
- 四、外部回饋與反思
- 五、預期與展望
- 六、簡報內容

一、學習計畫動機與目的

➤ 動機：

學習過「人魚線研究院」線上課程，從認識骨骼、肌肉與關節的構造和運動開始，進而了解到養成運動保健的觀念和運動習慣的重要性，為了從認識到應用、讓知識變常識，繼續選修「解開身體密碼-健康停損 so easy」的線上課程，希望藉由這門課程學到更多實用的運動。

➤ 目的：

了解何謂健康與體適能之定義與重要性，實際學得正確的運動方式與運動訓練的知識，進而建立正確的運動觀念，避免運動過程中因認知不足、姿勢不良等而造成運動傷害，期許能養成有規律的運動習慣，朝健康邁進。

二、計畫期程與學習歷程:

草擬自主學習計畫書+自主學習檢核



將計畫與指導老師討論



修改後按進度逐一執行



依課程進度表學習 ewant 育網開放教育平臺，觀看課程



在家複習並完成線上隨堂測驗



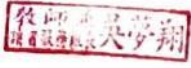
整理歸納課程內容製作簡報及撰寫書面成果報告



跟著線上課程操作演練正確的運動方式，從中找到適宜自我的運動模式

自主學習計畫書

姓名	廖萱耘	年級 班級	402	人數		
計畫 主題	解開身體密碼- 健康停損 so easy	實施 期程	110年 2月1日 至 110年6月30日			
學習目標: 1. 了解健康與體適能之重要性、健康體位之定義 以及不同年齡族群健康體位之判定標準 2. 學到更多有關身體組成、正確的運動觀念 以及健康保健與飲食知識 學習方式: 線上課程—ewant 育網開放教育平臺 完成各單元課程之線上測驗				設備需求: 利用 iPad 觀看課程學習		
預期進度 (依週次)	自主學習綱要(相關設備需求須分週列入學習內容中)					
1	課程介紹+分組	11	單元 7: 強化上肢肌群-蝴蝶袖掰掰 —普派_胸大肌、天生衣架子_肩三角 肌訓練、上肢伸展、打破常見迷思 第七次線上測驗 單元 8: 強化下肢肌群(上)-美腿篇			
2	研究主題+草擬計劃書	12	單元 8: 強化下肢肌群(上)-美腿篇 —大腿肌群肌肉與骨骼介紹、美腿計 劃-大腿前後側訓練、大腿內收外展 肌群介紹、腿部伸展			
3	單元 1: 健康體位、體重控制概 論—健康體位知多少、肥胖大 解析、體重控制概論、食在好 健康、改變從日常生活動起 第一次線上測驗	13	第 2 次定評			
4	單元 2: 健康體適能概論(上)- 身體組成與心肺適能—健康與 體適能、現代人常見心血管之 疾病、身體與心肺組成之介紹 與重要性、燃脂運動	14	單元 8: 強化下肢肌群(上)-美腿篇 —常見錯誤動作、健康小學堂 第八次線上測驗 單元 9: 強化下肢肌群(下)-翹臀篇 —骨盆介紹-肌肉與骨骼介紹、臀大 肌失憶- 臀部肌肉重要性之介紹、美 臀計畫-臀部肌群訓練			
5	單元 2: 健康體適能概論(上)- 身體組成與心肺適能—健康小 學堂 第二次線上測驗 單元 3: 健康體適能概論(下)- 肌肉適能與柔軟度—肌肉適能 與柔軟度之介紹與重要性、現 代人常見肌肉骨骼之疾病、正 確站姿與坐姿	15	單元 9: 強化下肢肌群(下)-翹臀篇 —臀部伸展、健康小學堂 第九次線上測驗 單元 10: 體適能瑜珈-身心靈平衡放 鬆—了解體適能瑜珈與其對身體帶 來之效益、MIT 體適能瑜珈介紹、 體適能瑜珈-靜心暖身、體適能版拜 日十二式			

6	第1次定評	16	單元 10:體適能瑜珈-身心靈平衡放鬆—站姿平衡與坐姿動作、仰躺姿與俯臥姿動作、放鬆與冥想 第十次線上測驗
7	單元 3:健康體適能概論(下)-肌肉適能與柔軟度—常見錯誤動作、打破常見迷思 第三次線上測驗 單元 4:強化核心肌群(上)-雕塑小蠻腰、找回六塊肌—強化核心肌群(上)、核心肌群之介紹與重要性、解析天然的馬甲衣-肌肉與骨骼介紹、雕塑小蠻腰-腹橫肌訓練	17	課程單元總整理+製作成果報告書與PPT
8	單元 4:強化核心肌群(上)-雕塑小蠻腰、找回六塊肌—常見錯誤動作、健康小學堂 第四次線上測驗 單元 5:強化核心肌群(下)-找回馬甲線、平坦小腹與保護腰椎計劃—強化核心肌群(下)、脊椎介紹、找回馬甲線	18	期末總結暨成果發表
9	單元 5:強化核心肌群(下)-找回馬甲線、平坦小腹與保護腰椎計劃—平坦小腹計畫、保護腰椎計畫、常見錯誤動作、健康小學堂 第五次線上測驗 單元 6:強化背部肌肉-腰痠背痛說BYE BYE—強化背部肌肉、常見之肩頸痠痛與腰痠背痛之成因	19	第3次定評
10	單元 6:強化背部肌肉-腰痠背痛說BYE BYE—上背部肌肉訓練、肩夾穩定訓練、肩頸伸展、背部伸展、健康小學堂 第六次線上測驗 單元 7:強化上肢肌群-蝴蝶袖掰掰—強化上肢肌群、上肢肌群介紹、蝴蝶袖掰掰 肱三頭肌訓練	20	/
家長簽名	黃雅敏	指導老師簽名	 Good!

臺中市立東山高中 107 學年度第 2 學期自主學習檢核表

班級: 402 座號: 卅 姓名: 廖萱耘

學習主題: 解開身體密碼 健康停損 so easy.			自我檢核		審核 教師 簽章
對應學群: 藥衛生學群			勾選自評狀況	自評文字敘述	
預定學習進度					
週次	日期	具體進度			
1	2/24	課程簡介 + 探討學習主題	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	認識自主學習 + 找學習主題	[Red Stamp]
2	3/3	草擬計畫書	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	分配時間 + 排課程進度 下週開始進入課程	
3	3/10	完成第一單元	<input type="checkbox"/> 優秀 <input type="checkbox"/> 完成 <input checked="" type="checkbox"/> 未完成	認識健康體位和體重控制 測驗會再利用其他時間做	[Red Stamp]
4	3/17	第二單元 身體組成與心肺功能	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	對常見心血管疾症和心肺組成 有進一步的認識	
5	3/24	完成第二單元 + 第一次線上測驗 + 上一步第三單元	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	學到常見肌肉骨骼疾症, 和 了解柔軟度、肌肉功能的區別	[Red Stamp]
6	3/31	第一次段考 (無進度)	<input checked="" type="checkbox"/> 優秀 <input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	段考停課一次	
7	4/7	完成第三單元 + 線上測驗 + 上一步第四單元	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	懂得正確的伸展姿勢和認識核心 肌肉群的組成與重要性	[Red Stamp]
8	4/14	完成第四單元 + 線上測驗 + 進入第五單元	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	認識脊椎及其重要性和做仰臥 起坐時之注意事項	
9	4/21	完成第五單元 + 線上測驗 + 進入第六單元	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	對於腹部肌肉有進一步的認識 並學到如何訓練腹部肌肉	[Red Stamp]
10	4/28	完成第六單元 + 線上測驗 + 進入第七單元	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	學到舒緩腰酸背痛的原因 訓練和伸展方式 good	
11	5/5	完成第七單元 + 線上測驗 + 進入第八單元	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	認識上肢肌群及其訓練 方式和上肢伸展 110. 5.	[Red Stamp]
12	5/12	第八單元 - 強化下肢肌群	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	認識下肢肌群及腿部 肌肉組成	
13	5/19	整理第 3 ~ 8 單元 重點	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	因疫情關係, 學校段考暫停舉行 所以在家將前面的單元做複習 加深印象, 以便日後做成果評	[Red Stamp]

預定學習進度			自我檢核		審核 教師 簽章
週次	日期	具體進度	勾選自評狀況	自評文字敘述	
14	5/26	完成第八單元 + 線上測驗 進入第九單元	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	學習伸展腿部的方式 以及其伸展的各種動作。	[Red Stamp]
15	6/2	完成第九單元 + 線上測驗 開始上一點第10單元	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	認識骨盆重要性和臀部 肌肉組成 + 肌群訓練	
16	6/9	完成第10單元 + 線上測驗	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	了解體適能瑜珈的好處 還有一些動作訓練自己身體	[Red Stamp]
17	6/16	複習所有內容 + 製作成果 報告書	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	加深印象並開始做成果報 告書	
18	6/23	製作成果報告書 + PPT	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	將成果報告書完成 再做成果 PPT	[Red Stamp]
19	6/30	製作成果 PPT	<input type="checkbox"/> 優秀 <input checked="" type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成	完成成果 PPT	
20		期末總結暨成果發表	<input type="checkbox"/> 優秀 <input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成		
21		期末考	<input type="checkbox"/> 優秀 <input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未完成		

● 自主學習的期末心得

課程以生動活潑的方式進行，結合理論和務實運動，以淺顯易懂的語言來介紹，學習輕鬆有趣，建立正確認知，減少運動傷害發生。

讓我印象深刻的部份是自個運動動作編排由簡單到難，循序漸進，動作設計上有提供不同強度的動作，可依自己體能選擇最適合的動作，同時可藉由體能進步，漸漸調整動作強度達到安全有效的運動效果。

「要活就要動！」大家都知道運動有益身心健康，要讓健康停損就要持之以恆養成良好運動習慣。運動方式和場所多樣可供我們選擇，沒有任何一種運動方式能夠適合每個人，但是考慮將人的個性、類型和運動型態結合，更能使人們維持運動習慣。現在科技發達，我們可透過進階資料蒐集，發現更多「多元」運動，能讓自己有更多樣的選擇來調適，養成良好運動習慣。


三、學習成果與心得

臺中市立東山高級中學學生自主學習

成果報告書

撰寫日期：110 年 6 月 23 日

班級	402	座號	31	姓名	廖萱耘
一、自主學習主題	解開身體密碼-健康停損 so easy				
二、計畫執行期程	自 110 年 2 月 1 日至 110 年 6 月 30 日				
三、對應之能力指標〈可複選〉	1、 <input type="checkbox"/> 社會議題 2、 <input type="checkbox"/> 美感創意 3、 <input checked="" type="checkbox"/> 語文溝通 4、 <input checked="" type="checkbox"/> 自然科學 5、 <input type="checkbox"/> 邏輯思考 6、 <input type="checkbox"/> 生活技能 7、 <input checked="" type="checkbox"/> 其他（請簡述） <u>醫藥衛生、遊憩運動學</u>				
四、計畫之動機與目的	<p>一、動機</p> <p>學習過「人魚線研究院」線上課程，從認識骨骼、肌肉與關節的構造和運動開始，進而了解到養成運動保健的觀念和運動習慣的重要性，為了從認識到應用、讓知識變常識，繼續選修「解開身體密碼-健康停損 so easy」的線上課程，希望藉由這門課程學到更多實用的運動。</p> <p>二、目的</p> <p>了解何謂健康與體適能之定義與重要性，實際學得正確的運動方式與運動訓練的知識，進而建立正確的運動觀念，避免運動過程中因認知不足、姿勢不良等而造成的運動傷害，期許能養成有規律的運動習慣，朝健康邁進。</p>				
五、計畫期程與學習歷程	<p>一、上 ewant 育網開放教育平臺，觀看課程。</p> <p>二、依課程進度表學習與完成國立高雄科技大學提供的 10 次線上隨堂測驗。</p> <p>三、整理歸納課程內容製作簡報及撰寫書面成果報告。</p> <p>四、跟著線上課程操作演練正確的運動方式，從中找到適宜自我的運動模式。</p>				

<p>心得感想與反思</p>	<p>課程以生動活潑、淺顯易懂方式，結合理論與務實的運動，用生活化的語言來詮釋，學習起來輕鬆有趣；從中打破一些運動相關常見的迷思，例如：(運動前的暖身運動該是彈震式伸展還是靜態式伸展較妥?仰臥起坐運動正確姿勢與執行標準...)，建立正確認知，避免運動傷害。</p> <p>令我最有感的學習的部分，就是各個運動動作編排由簡單而難，循序漸進，動作設計上皆提供不同運動強度的動作，可以清楚選擇適合自己體能的動作，同時也可藉由體能的進步，逐漸調整動作強度達到安全有效的運動效果。</p> <p>讓自己具備正確運動知能能力並不難，然瞭解每個動作該注意之安全事項與其細節關鍵，是需要不斷重複觀看與親身體驗練習感受，也就是要練習與自己身體每一處的肌肉、骨骼、關節等對話，找出感覺，才容易記得與理解其用意所在，進而培養正確的運動觀念，找到適合自己的運動項目與強度，逐漸養成規律運動的好習慣，並持之以恆，但知易行難，養成規律運動的好習慣將是最難執行且傷腦筋的課題。</p> <p>「要活就要動！」大家都知道運動有益身心健康，要讓健康停損就需養成規律運動的好習慣，目前有許多運動方式與運動場所可以選擇，如戶外爬山、體育館打球、公園健走、健身房使用健身器材運動…等不勝枚舉，沒有任何一種運動方式能夠適合每個人，但是考慮將人的個性類型與運動型態進行結合，更能使人們維持運動習慣。防疫期間想要在家防疫甩掉防疫肥先要動起來！運動健身 App 正夯，不也是能達到運動目的，或許可以進階蒐集資料，發現更多「多元化」的運動，讓自己有更多的選擇來調適，目的就是養成規律運動的好習慣，並持之以恆。</p>
<p>六、預期效益/ 未來展望</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使自己具備正確運動知能能力。 2. 培養正確的運動觀念並瞭解每個動作該注意之安全事項。 3. 找到適合自己的運動項目與強度，逐漸養成規律運動的好習慣 4. 進階蒐集更多「多元化」的運動，使自己擁有更多的選擇來調適，讓規律運動的好習慣得以持之以恆。
<p>七、附加檔案 (可附加照片等)</p>	 <p>各位同學這個單元呢，是肩頸痠痛發生的原因跟預防的方法</p> <p>再三次慢慢下，再推一次</p>

♥ 心得：

課程以生動活潑、淺顯易懂方式，結合理論與務實的運動，用生活化的語言來詮釋，學習起來輕鬆有趣；從中打破一些運動相關常見的迷思，例如：(運動前的暖身運動該是彈震式伸展還是靜態式伸展較妥？仰臥起坐運動正確姿勢與執行標準…)，建立正確認知，避免運動傷害。

令我最有感的學習的部分，就是各個運動動作編排由簡單而難，循序漸進，動作設計上皆提供不同運動強度的動作，可以清楚選擇適合自己體能的動作，同時也可藉由體能的進步，逐漸調整動作強度達到安全有效的運動效果。

讓自己具備正確運動知能能力並不難，然瞭解每個動作該注意之安全事項與其細節關鍵，是需要不斷重複觀看與親身體驗練習感受，也就是要練習與自己身體每一處的肌肉、骨骼、關節等對話，找出感覺，才容易記得與理解其用意所在，進而培養正確的運動觀念，找到適合自己的運動項目與強度，逐漸養成規律運動的好習慣，並持之以恆，但知易行難，養成規律運動的好習慣將是最難執行且傷腦筋的課題。

§ 學習中最令我印象深刻的事/遇到的困難+怎麼解決+結果

印象深刻的事

♥上學期學習過「人魚線研究院」線上課程，認識骨骼、肌肉與關節的構造和相關運動連動，對於這學期繼續選修「解開身體密碼-健康停損 so easy」線上課程，內容提及到有關肌肉骨骼等專有名詞，延伸到結合運動解剖學，彷彿再度複習，聽起來頗有駕輕就熟的感覺，也達到溫故知新的效果。

♥運動前的暖身運動該是彈震式伸展還是靜態式伸展較妥?仰臥起坐運動如何才是正確姿勢與正確執行標準?諸如此類這些常見的運動迷思也在課後逐一打破錯誤觀念。

遇到的困難+怎麼解決+結果

♠在校自主學習的課程，觀看到學習運動的部分，只能坐著觀看而不能跟著練習做運動，所以針對肌肉收縮的部位，無法實際感受到酸累的回饋，與運動強度的差異所在。



解決+結果

在家實際練習運動部分與複習課程內容，不但可理解運動用意所在並加深對課程知識的印象。

♠課程內容循序漸進教導各部位運動方法，各式運動動作強度編排由易而難，每個動作設計皆提供不同運動強度，整個課程上完後感覺很充實，但卻無法掌握適合自己的運動模式。



解決+結果

重新檢視課程內容所教的運動，並逐一選擇適合自己的運動招式與拿捏符合自己體能的強度，為自己建立一套客製化的運動操，逐漸養成規律運動的好習慣。

四、回饋與反思

➤ 回饋

指導老師：吳夢翔 老師

1. 自主學習成果報告內文文字修飾。
2. 日後製作 PPT 簡報時，須注意版面，不要太花。
3. 成果報告書的編排方式
4. 可結合上學期自主學習主題—「人魚線研究院」線上課程，與這次主題整合，並進一步蒐集文獻資料與研究探討，可成為日後準備小論文的研究方向。

➤ 反思

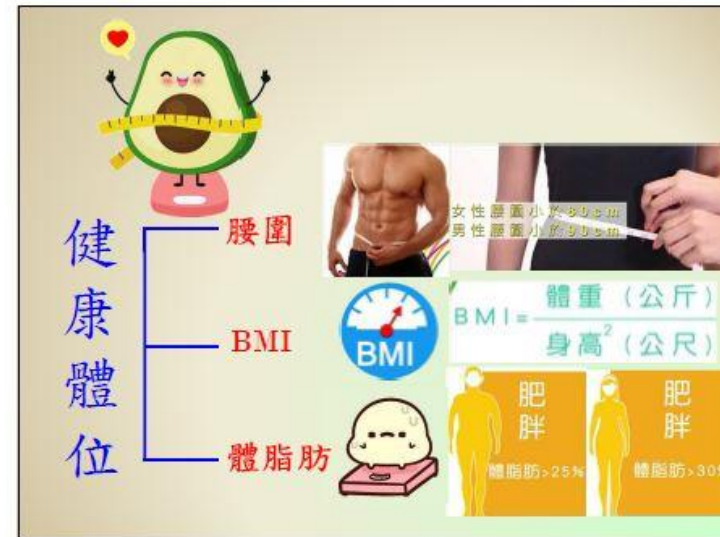
「要活就要動！」大家都知道運動有益身心健康，要讓健康停損就需養成規律運動的好習慣，目前有許多運動方式與運動場所可以選擇，如戶外爬山、體育館打球、公園健走、健身房使用健身器材運動…等不勝枚舉，沒有任何一種運動方式能夠適合每個人，但是考慮將人的個性類型與運動型態進行結合，更能使人們維持運動習慣。

防疫期間想要在家防疫甩掉防疫肥先要動起來！運動健身 App 正夯，不也是能達到運動目的，或許可以進階蒐集資料，發現更多「多元化」的運動，讓自己有更多的選擇來調適，目的就是養成規律運動的好習慣，並持之以恆。

五、預期與展望

1. 使自己具備正確運動知能能力。
2. 培養正確的運動觀念並瞭解每個動作該注意之安全事項。
3. 找到適合自己的運動項目與強度，逐漸養成規律運動的好習慣
4. 進階蒐集更多「多元化」的運動，使自己擁有更多的選擇來調適，讓規律運動的好習慣得以持之以恆。

六、簡報內容



年紀越大
基礎代謝率慢

有運動習慣
基礎代謝率快

用進廢退

懶

Illustrations include a person with a slow metabolism rate, a person with a fast metabolism rate, and a person who is lazy.

動

能站就不坐
能走就多走
能走樓梯就走
能動就多動
生活要動起來

Illustrations include a person walking, a clock, dumbbells, and avocados.

強度

6
7 very, very light (非常非常輕鬆)
8
9 very light (非常輕鬆)
10
11 fairly light (輕鬆)
12
13 somewhat hard (有些吃力)
14
15 hard (吃力)
16
17 very hard (非常吃力)
18
19 very, very hard (非常非常吃力)
20

15級運動自覺量表

Illustrations include a person running, a person sitting at a desk, and various exercise equipment like dumbbells, a jump rope, and sneakers.

身體組成
心肺功能
柔軟度
肌肉適能

健康體能四大要素

+

平衡

Illustrations include dumbbells and avocados.

肌肉 = 50 千卡/天
肌肉幫助消耗熱量

台灣人不愛運動

動則得救

維持運動習慣 有氣運動
老化不上身 改善心肺功能

The infographic features a pink muscle character, several avocados performing various exercises like jumping rope, lifting weights, and using resistance bands, and a blue character representing a calorie.

每次運動持續時間

最少20分鐘以上 建議20-60分鐘

- 熱身運動5-10分鐘
- 主要運動
- 緩和運動5-10分鐘

運動頻率

- 每週2到3次
- 每天1到2個小時
- 逐漸增加強度、頻率、時間

The infographic includes illustrations of a watermelon character on a clock, green dumbbells, and a blue character representing frequency.

運動時適度的隨時補充水分

口渴時 → 身體已經缺水

適度調整強度

不過度要求

The infographic shows a cartoon girl drinking water and a flow diagram from '口渴時' (thirsty) to '身體已經缺水' (body is already dehydrated).

肌肉測試與評估

六十五歲以下	六十五歲以上
仰臥起坐	坐姿起立
手臂彎舉	手臂彎舉

The infographic features a cartoon rabbit character and illustrations of people performing sit-ups and chair sit-ups.



肌力

- 訓練爆發力
- 重量可以維持4-8次

肌耐力

- 訓練肌肉持久力
- 重量可以維持8-20次

延遲性 肌肉痠痛	急性 肌肉痠痛	冰敷 消炎
休息	伸展	↓
		熱敷 增加血液循環




柔軟度測試與評估

六十五歲以下	六十五歲以上
坐姿體前彎	坐椅前彎
 坐姿體前彎	抓背測驗

彈震式 伸展	• 觸動肌縮 造成反射	
靜態式 伸展	• 啟動腱縮 拉長肌肉	

***小叮嚀**

每次伸展動作維持以60秒為限!!!
讓肌肉感覺酸酸緊緊有點張力即可。
千萬別勉強，停留時也記得保持順暢呼吸。



鐵衣 固定脊椎
核心肌群 天然鐵衣

橫隔膜
核心肌群 產生動力
骨盆底肌群

ABS WORKOUT
Crunch Time

♥ 訓練核心肌群(天然鐵衣) 勝過鐵衣輔具

屈膝仰臥起坐 Level 1

躺下後雙腳打開與骨盆同寬
膝蓋呈90度 上半身貼實地板
雙手放在大腿上方
動作開始 吐氣往上 再慢慢下
過程保持呼吸

屈膝仰臥起坐 Level 2

躺下後雙腳打開與骨盆同寬
膝蓋呈90度 上半身貼實地板
雙手手指張開放於兩耳旁
動作開始 吐氣往上 再慢慢下
過程保持呼吸

♥ 動作強度由易而難，循序漸進
♥ 選擇適合自己身體能力的動作

跟著老師動 常見錯誤

雙手抱頭屈膝仰臥起坐
將對頸椎造成傷害

✗

安全仰臥起坐姿勢
雙手放在大腿上或耳朵旁

○

♥ 打破常見的迷思 建立正確認知 避免運動傷害

跟著老師動 常見錯誤

腳要伸直還是屈膝呢？

腳伸直下背壓力大 腳屈膝下背壓力小

✗

仰臥起坐(直膝)抱頭

跟著老師動動 常見錯誤

完全坐起之「全坐式」仰臥起坐
對於脊椎壓迫大 腰椎容易受傷



仰臥起坐手(屈膝)伸直放大腿&手彎曲抱胸

跟著老師動動 常見錯誤

仰臥起坐 做起之高度
讓脊柱在屈曲時肩胛骨離地
即可達腹部肌肉訓練之效果



仰臥起坐手(屈膝)伸直放大腿&手彎曲抱胸



訓練部位：股四頭肌、
腿後腿肌群、
臀大肌

建議動作次數：12-20
建議動作組數：3-5
戰鬥力指數：☆☆☆☆☆
虛累累指數：☆☆☆☆☆

● 蹲





● 蹲至大腿與地板平行



1/4 蹲
蹲至大腿與地板成45度

全蹲
蹲至大腿後側
觸碰到小腿後側





蹲 基本動作

預備動作：基本站姿
動作過程中保持膝蓋腳尖同方向
(可微朝外)先屈曲髖關節
脊椎保持延伸拉長
核心緊收維持骨盆穩定 肩胛內收下壓

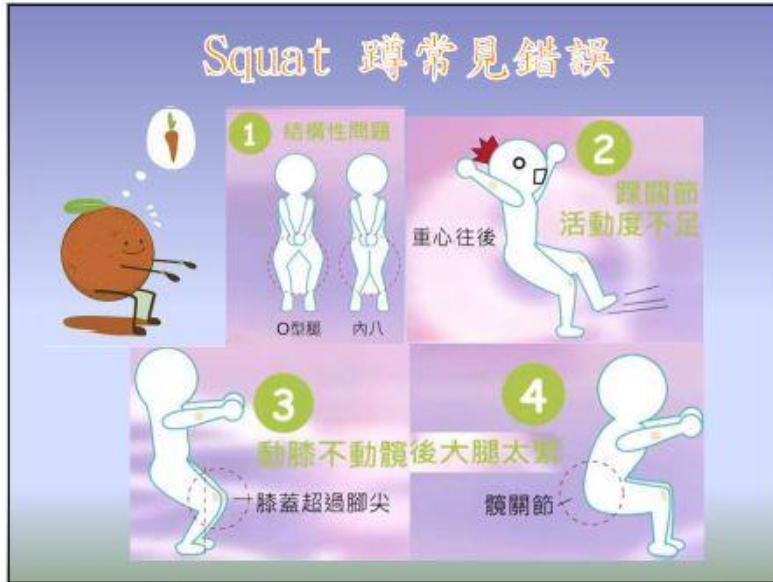


蹲 強度變化

預備動作：基本站姿

1/4蹲 蹲至大腿與地板成45度
半 蹲 蹲至大腿與地板平行
全 蹲 蹲至大腿後側觸碰到小腿後側
強度變化 可搭配重量增加強度



心得感想與反思：

♥ 具備正確運動知能能力並不難，然瞭解每個動作注意事項與其細節關鍵，是需不斷親身體驗練習，才易記得與理解其用意所在。

♥ 找到適合自己的運動項目與強度，逐漸養成規律運動的好習慣，並持之以恆，但知易行難，將是最難執行且傷腦筋的課題。



心得感想與反思：

♥ 要讓健康停損就需養成規律運動的好習慣，沒有任何一種運動方式能夠適合每個人，但是考慮將人的個性類型與運動型態進行結合，更能使人們維持運動習慣。

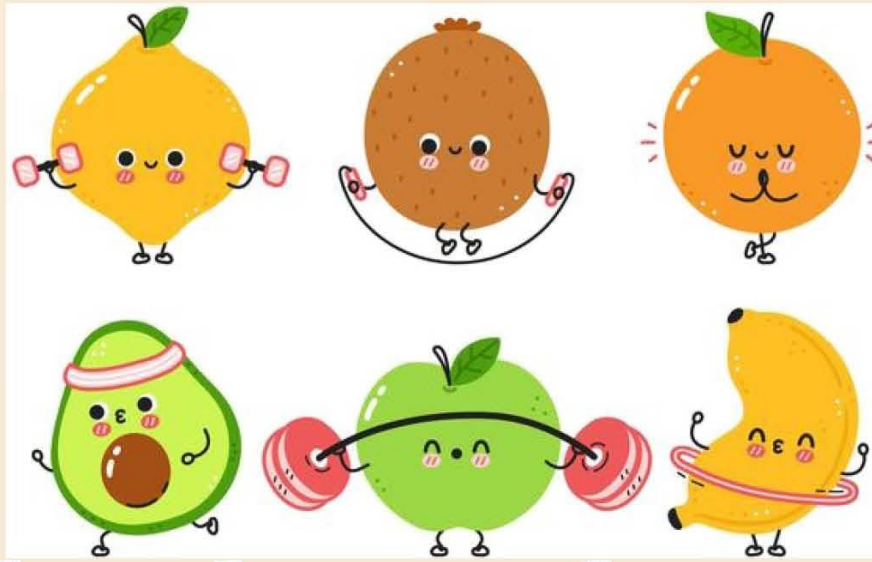
♥ 防疫期間想要在家防疫甩掉防疫肥先要動起來！運動健身App正夯，不也是能達到運動目的。



預期效益/未來展望

1. 使自己具備正確運動知能能力。
2. 培養正確的運動觀念並瞭解每個動作該注意之安全事項。
3. 找到適合自己的運動項目與強度，逐漸養成規律運動的好習慣
4. 進階蒐集更多「多元化」的運動，使自己擁有更多的選擇來調適，讓規律運動的好習慣得以持之以恆。





Thank you for your time!

