

(二) 肌力與肌耐力訓練操作學習紀錄表

學年度 _____ 學期 _____ 年 _____ 班 組別 _____ 小組長： _____

*請檢查人員請參閱動作要領，確認操作者有依據動作要領完成下列各項動作後於表格中 打

操作者		上肢肌群		下肢肌群		軀幹肌群	
座號	姓名	立姿側平舉	屈膝伏地挺身	側躺外抬腿	側躺內抬腿	仰臥觸膝	俯臥跪姿抬腿
		<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強
		<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強
		<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強
		<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強
		<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強	<input type="checkbox"/> 確實完成 <input type="checkbox"/> 待加強

(二) 肌力與肌耐力訓練操作要領

訓練部位	動作名稱	肌力訓練動作操作要領	備註
下肢肌群	大腿外側與臀部肌群之訓練-側躺外抬腿	<p>◎預備動作：右腳操作方式-身體左側臥於地板，頭部側靠於伸直於左手臂上，右手彎曲手掌撐於地板，左腳彎曲成90度保持身體平衡，右腳打直（左腳則反之）。</p> <p>◎開始及完成動作：先行吸口氣，吐氣時慢慢將右腳上擡至約45度角，然後吸氣時將腳放回預備位置，反覆執行至目標次數為止。</p> <p>注意事項：操作過程中請注意腳放下時不可完全放鬆至於地板，以免影響訓練效果，注意呼吸調整。</p>	
	大腿內側肌群之訓練-側躺內抬腿	<p>◎預備動作：右腳操作方式-身體右側臥於地板，頭部側靠於伸直於右手臂上，左手彎曲手掌撐於地板，右腳伸直平貼於地板，左腳彎曲腳掌著地平踢於地面（左腳則反之）。</p> <p>◎開始及完成動作：先行吸口氣，吐氣時慢慢將右腳上擡至約30-45度角，然後吸氣時將腳放回預備位置，反覆執行至目標次數為止。</p> <p>注意事項：操作過程中請注意腳放下時不可完全放鬆至於地板，以免影響訓練效果，注意呼吸調整。</p>	
上肢肌群	肩三角肌訓練-立姿側平舉	<p>◎預備動作：立姿雙腳與肩同寬（膝蓋微彎）-背部挺直-眼睛直視前方-雙手輕握拳或握礦泉水瓶至於身體兩側（手肘微彎）</p> <p>◎開始及完成動作：先行吸口氣，吐氣時慢慢將雙手臂網身體兩側平舉至與肩膀或與地上平行之高度，然後吸氣同時再將手臂慢慢放下至預備姿勢，反覆執行至目標次數為止。</p> <p>注意事項：操作過程中身體不可搖晃，手腕也固定不動另注意呼吸調整。</p>	

	胸大肌與肱三頭肌之訓練-屈膝伏地挺身	<p>◎<u>預備動作</u>：俯臥跪姿-雙手至於肩部兩側手掌平貼於地板手肘打直撐於地板，雙腳小腿後勾彎曲，身體成45度角斜線。</p> <p>◎<u>開始及完成動作</u>：吸氣時慢慢將手肘彎曲身體軀幹自然下降於胸部接近地板時吐氣雙手用力往上推回至預備動作，(女生手肘彎曲軀幹下降動作角度至一半即可)反覆執行至目標次數為止。</p> <p><u>注意事項</u>：操作過程中臀部不可下垂，軀幹下降時不可完全放鬆置於地板，以免影響訓練效果，注意呼吸調整。</p>	
軀幹肌群	腹部肌群之訓練-仰臥觸膝	<p>◎<u>預備動作</u>：仰臥平躺屈膝雙腳掌至於地板，雙手手掌置於大腿上端處。</p> <p>◎<u>開始及完成動作</u>：先行吸口氣，吐氣腹部用力將身體捲曲至頭部及肩部離開地板，雙手掌僅貼大腿上端處滑至指尖觸膝即可，再慢慢吐氣將頭部及肩部放下至預備位置，反覆執行至目標次數為止。</p> <p><u>注意事項</u>：操作過程中請注意屈膝之角度務大於90度腳，腳跟盡量接近臀部，放下時不可完全放鬆至於地板，以免影響訓練效果，注意呼吸調整。</p>	
	下背部與臀部肌群之訓練-俯臥跪姿抬腿	<p>◎<u>預備動作</u>：右腳操作方式-俯臥跪姿，右腳向後伸直，腳尖點地，雙手掌置於地板手肘打直，軀幹與地板呈水平狀態，眼睛直事前方。</p> <p>◎<u>開始及完成動作</u>：先行吸口氣，吐氣時慢慢將右腳上擡至高過軀幹高度或感覺臀部及下背肌肉收縮用力為止，再吸氣將腳緩慢放下至預備位置，反覆執行至目標次數為止。</p> <p><u>注意事項</u>：操作過程中請注意臺腳角度勿過高，以免造成脊椎傷害，放下時不可完全放鬆至於地板，以免影響訓練效果，注意呼吸調整。</p>	

一、教學叮嚀

- (一) 提醒學生運動前應衡量自身的身體狀況，身體若有病痛請勿勉強自己從事肌力與肌耐力之訓練(事前應徵求醫生及專業人員之建議)。
- (二) 提醒學生在從事肌力或肌耐力訓練時應確實做到運動前的暖身。
- (三) 從事肌力與肌耐力訓練時應注意用力時要吐氣，放鬆時要吸氣。
- (四) 從事肌力與肌耐力訓練時應注意用服裝要穿著棉質之衣褲，以確保運動中之安全。