

課程大綱

課程基本資料			
課程名稱	抗老化養身肌力與實作	授課講師	江佩庭
授課時間	1. 自 114 年 5 月 6 日 ~ 114 年 9 月 9 日 2. 每週__二__ 上/下 __10:00__ 時 至 __12:00__ 時 3. 共計 36 小時，__18__ 週		
授課地點	新店區秀山路 72 號		
招生學員	20 人	上課方式	實體教學
教學目標	透過當週講述之主題認識相關疾病及介紹身體各部位之肌群，並指導相關動作，使身體能協調運用各肌群，提身體能，改善生活，減少部落醫療成本，帶動整個整個部落的生活品質，提升族人的健康意識，用健康的身體處理部落事物。		
授課範圍及內容	過每週不同的主題了解身體各部位肌群的功能，介紹年齡增長時容易有的病理現象，並教導正確的運動及飲食觀念，鼓勵學員將運動融入生活中，培養良好的運動及飲食習慣，改善健康與生活品質。		
授課方法 (含教案、教具或教學設計)	以簡報的方式闡述當週主題，圖文並茂的內容讓學員了解每個肌群之功能與形狀，並用簡單的器材（如彈力繩、阻力球）實際操作，達到每週的訓練效果。		
學習評量設計	透過前測與後測提供的數據，來評估學員的體能是否有提升。最後用簡單的筆試，來檢測學員對於健身是否有初步的概念。筆試內容為基礎解剖學、營養學、病理概念等。		

課程進度

週次	日期	時間	單元主題	教學說明	時數
1	5/6 (二)	10:00- 12:00	肌力訓練介紹 與坐式生活	了解肌力訓練對身體的益處及長期久坐生活帶來的危害，並填寫par-q量表評估學員身體狀況。	2
2	5/13 (二)	10:00- 12:00	活力伸展操	了解活動度不足對身體帶來的影響與不適，指導學員伸展恢復肌肉的柔軟度及關節的活動度。	2
3	5/20 (二)	10:00- 12:00	核心訓練實作	介紹核心肌群的分佈，指導學員使用核心肌群。	2
4	5/27 (二)	10:00- 12:00	五十肩成因與 預防運動	介紹五十肩的成因，用彈力繩指導學員肩部訓練。	2
5	6/3 (二)	10:00- 12:00	肩頸痠痛成因 與預防運動	介紹肩頸痠痛的成因，指導學員強化相關肌群以預防。	2
6	6/17 (二)	10:00- 12:00	腰痠背痛成因 與預防運動	介紹腰痠背痛的成因，指導學員強化全身肌力。	2
7	6/24 (二)	10:00- 12:00	膝蓋痛成因與 預防運動	介紹膝蓋痛的成因，指導學員加強臀腿肌力。	2
8	7/1 (二)	10:00- 12:00	肥胖之成因與 預防	了解現代人造成肥胖之因素，並教導運動處方以預防。	2
9	7/8 (二)	10:00- 12:00	基礎營養學	了解日常中食物裡的營養學、營養成分及計算熱量。	2
10	7/15 (二)	10:00- 12:00	運動補充食品 介紹	介紹常見的運動補充食品及食用方式。	2
11	7/22 (二)	10:00- 12:00	重量訓練迷思 與破除	推廣重量訓練之益處，指導如何安全的訓練。	2

12	7/29 (二)	10:00- 12:00	腿部肌力強化 運動	透過外在阻力（彈力繩、啞鈴）指導腿部更進階的運動。	2
13	8/5 (二)	10:00- 12:00	臀部肌力強化 運動	透過外在阻力（彈力繩、啞鈴）或徒手訓練指導臀部更進階的運動。	2
14	8/12 (二)	10:00- 12:00	胸、肩肌力強化 運動	透過外在阻力（彈力繩、啞鈴）指導學員做「推」系列的運動強化該肌群的功能。	2
15	8/19 (二)	10:00- 12:00	背部肌力強化 運動	透過外在阻力（彈力繩、啞鈴）指導背部更進階的運動，強化身體「拉」的功能。	2
16	8/26 (二)	10:00- 12:00	核心肌力強化 運動	透過阻力或動作設計，增加動作的挑戰性，達到強化核心的訓練效果。	2
17	9/2 (二)	10:00- 12:00	協調性強化運動	除了上述肌力訓練，加強身體同時運用多肌群的能力，達到協調訓練的效果。	2
18	9/9 (二)	10:00- 12:00	全身肌力成果 發表	全身肌力訓練動作複習，透過前測與後測來比對身體素質，並請學員分享訓練心得。	2
合計時數					36