

動態生活一起來-運動體驗與指導（新手時段）

※ 請穿著運動服裝、運動鞋及攜帶毛巾入場

- 一、活動緣起：許多新手在沒有運動教練的指導陪伴和安心的使用空間之下，因沒有自信與經驗而不知道如何健身，而喪失使用健身房的機會。為了促進運動風氣，讓想運動卻不知從何下手的新手朋友們有機會正確、有效的利用健身房。
- 二、活動宗旨：由運動醫學系合格國際體適能教練，於每週一次的新手時段，於安心舒適、健康安全的運動環境，指導健身經驗不足的教職員生正確的運動技巧與觀念。
- 三、主辦單位：運動醫學系
- 四、協辦單位：體育室
- 五、活動時間：115年9月16日起至115年12月30日，每週三中午12:00~13:00
- 六、活動地點：水湳校本部健身房
- 七、參加對象：沒有經驗或想學習正確使用健身房的本校教職員生
- 八、指導老師：運動醫學系 曹榮鏞老師、王慧如老師、陳智傑老師
- 九、活動內容：每個運動時段有數名擁有合格國際體適能教練資格的指導員，以主題式課程教導至健身房運動的學員，包括熟悉器材與自由重量的安排以及健身動作的指導，依據每個人不同的能力進行訓練，安排最安全適當的運動課程。每週都會有一個主題，四週為一個循環。

主題	訓練目標	日期		
胸有大志	胸部肌群	9/16	10/14	11/18
肩忍不拔	肩部肌群	9/23	10/21	11/25
背水一戰	背部肌群	9/30	11/4	12/2
金蟬腿殼	腿部肌群	10/7	11/11	12/9
極致精選動作	各個部位	12/16	12/30	

十、請學員遵守中國醫藥大學運動場地管理辦法六、本場地使用注意事項：

- (一)必須穿著運動服裝、運動鞋及攜帶毛巾入場，場內禁止赤膊。
- (二)場內不得高聲喧嘩、隨地吐痰及亂拋紙屑，以維整潔。
- (三)禁止在場內吸菸、嚼檳榔及攜入食物、含糖分飲料不得攜入，以保持場內整潔衛生。
- (四)飛輪腳踏車、電動跑步機每次使用時間請勿超過二十分鐘。
- (五)划船機每次使用時間請勿超過五分鐘。
- (六)啞鈴及槓片等器材使用後請放回原位，以保持活動空間之整齊。
- (七)使用各項器材後，請擦拭留下來的汗水，以保持環境衛生。
- (八)請隨時準備將器材分享給其他運動同好使用。
- (九)兩次未到、未三天前請假者 加入黑名單。
- (十)因課程限制，報名人數以6人為限，採網路報名登記。報名網址：https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc_1xKRvN5zGLChwJAT0sYdix8v5nYBvZws3pLWK_cVT6Xh0A/viewform?usp=header

指導教練	週次	日期	主題	訓練內容
黃婉妮 王家安 周文毅	2	9/16	胸部肌力	啞鈴胸推、伏地挺身、器械夾胸、cable三頭下壓
	3	9/23	肩部肌力	坐姿肩推、啞鈴側平舉、啞鈴前平舉、器械反向飛鳥
	4	9/30	背部肌力	滑輪下拉、cable划船、單邊啞鈴划船、啞鈴二頭彎舉
	5	10/7	腿部肌力	高腳杯深蹲、器械腿推、啞鈴RDL、器械腿外展
	6	10/14	胸部肌力	啞鈴胸推、伏地挺身、器械夾胸、cable三頭下壓
	7	10/21	肩部肌力	坐姿肩推、啞鈴側平舉、啞鈴前平舉、器械反向飛鳥
	9	11/4	背部肌力	滑輪下拉、cable划船、單邊啞鈴划船、啞鈴二頭彎舉
	10	11/11	腿部肌力	高腳杯深蹲、器械腿推、啞鈴RDL、器械腿外展
	11	11/18	胸部肌力	啞鈴胸推、伏地挺身、器械夾胸、cable三頭下壓
	12	11/25	肩部肌力	坐姿肩推、啞鈴側平舉、啞鈴前平舉、器械反向飛鳥
	13	12/2	背部肌力	滑輪下拉、cable划船、單邊啞鈴划船、啞鈴二頭彎舉
	14	12/9	腿部肌力	高腳杯深蹲、器械腿推、啞鈴RDL、器械腿外展
	15	12/16	極致精選動作	啞鈴上胸推、坐姿肩推、啞鈴划船、分腿蹲
	17	12/30	極致精選動作	器械腿推、啞鈴RDL、器械腿外展