

第2章 肌肉適能的日常增進

學習目標

1. 認識肌力訓練相關知識。
2. 學會正確肌力訓練動作。
3. 學會規畫個人肌力計畫。

你是否曾經因走太慢而趕不上公車、出門遛狗反而被狗遛、掃個地腰酸背痛？其實生活中處處都有耐力的影子，舉凡走路、爬樓梯、揹書包、逛街，都是提升個人耐力的好場合。

若是將日常的走路作為肌力訓練的內容，可以在強度以及持續的時間做變化。舉例來說，如果走到學校的時間需要20分鐘，那麼我們快步或大步走時，但可以縮短到校的時間，也可增加運動的強度。等公車時，不妨將書包或手提袋，藉以訓練上臂的肌群。換句話說，日常生活處處都能實踐肌力訓練！



112

教學目標

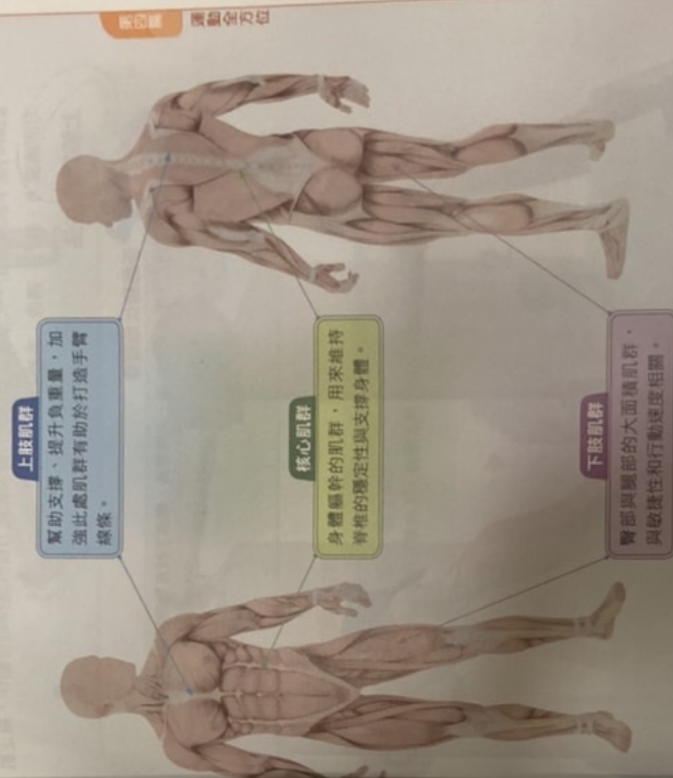
1. 認識日常肌力訓練相關知識。
2. 了解增進肌肉適能的益處。

教學注意事項

1. 特別叮囑學生肌力訓練時相關安全的注意事項。
2. 訓練時應按部就班，不宜一次訓練量超出個人太多負荷。

增進肌肉適能的益處

我們身體的重量有40%~50%是肌肉，擁有良好的肌肉適能，包括肌力與肌耐力，可持續較久的運動而不易疲勞，不但可讓我們在日常活動輕鬆愉快、提升生活品質，也可促進健康與減少運動傷害。



上肢肌群

幫助支撐、提升負重量，加強此處肌群有助於打造手臂線條。

核心肌群

身體軀幹的肌群，用來維持脊椎的穩定性與支撐身體。

下肢肌群

臀部與腿部的大面積肌群，與敏捷性和行動速度相關。

圖4-2-1 人體主要肌群說明

第2章 肌肉適能的日常增進 113

評量方式

1. 學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。
2. 認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。
3. 學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。

活動 我的一週肌力訓練處方

活動目的

能依據自己的能力或需求，規畫與執行改善肌肉適能的訓練處方。

活動方式

1. 參考以下三種運動強度建議表，選定适合自己能力或需求的肌群訓練方式與強度。

強度 肌群	強度一	強度二	強度三
上肢肌群 訓練	6~8下或持續20秒 2組 組與組之間休息60秒	8~10下或持續25秒 3~4組 組與組之間休息75秒	10~12下或持續30秒 4~5組 組與組之間休息90秒
核心肌群 訓練	6~8下或持續20秒 2組 組與組之間休息60秒	8~10下或持續25秒 3~4組 組與組之間休息75秒	10~12下或持續30秒 4~5組 組與組之間休息90秒
下肢肌群 訓練	6~8下或持續20秒 2組 組與組之間休息60秒	8~10下或持續25秒 3~4組 組與組之間休息75秒	10~12下或持續30秒 4~5組 組與組之間休息90秒

小叮嚀

當同學選擇以時間作為訓練強度時，在訓練動作上仍須力求正確，而非僅追求次數多寡。以伏地挺身為例，有人20秒做3下伏地挺身，有人卻可以做12下。所以按照自己的能力在一定時間內確實完成適合自己的次數即可。

2. 將訓練的方式和強度填寫在下表中可以進行肌力訓練的時間，完成一週的訓練處方。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
訓練肌群							
選擇強度							

- 別忘了空出時間讓肌肉能獲得適當的休息

實際執行一週的肌力訓練處方後，應用漸進性和超負荷原則，可以適度調整訓練方式和強度，擬定下一週訓練處方，持續性的運動參與，才能避免訓練效果的下降或消失。