

香港中文大學體育部

體能鍛鍊課程

週次	第一節	第二節
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課須知 2. 課程內容介紹及考試簡介 3. 說明健康體適能的意義及功效 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身運動介紹和練習 2. 柔軟度原則及伸展方法 3. 身體各主要肌群伸展的介紹及練習 4. 坐體前伸前測 5. 按摩滾筒及按摩球的介紹和練習
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有氧運動介紹和鍛鍊方法 2. 心肺耐力的運動處方 3. 健步行的介紹 4. 一哩步行/緩跑測試 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身運動及伸展運動 2. 緩步跑的介紹和練習 3. 緩步跑的呼吸和節奏控制 4. 1600/ 2400 米前測 5. 緩和運動的介紹和練習
3	平板及（斜體）引體向上前測	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健身室安全使用守則介紹 2. 有氧器械介紹和練習
4	健身室器械鍛鍊：上肢肌群的介紹和練習	健身室器械鍛鍊：下肢肌群的介紹和練習
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健身室器械鍛鍊：腹背肌群的介紹和練習 2. 核心肌群鍛鍊的介紹和練習 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 啞鈴/槓鈴鍛鍊 2. 肌力及肌耐力的運動處方 3. 個人運動紀錄方法的介紹
6	運動創傷預防及處理、恢復方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體肥瘦組合的概念 2. 身體脂肪百分比量度的介紹和練習 3. 體重控制的運動
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體重控制的概念 2. 血壓和肺功能量度 3. 心肺耐力的運動 	間歇訓練介紹和練習
8	循環訓練介紹和練習	高強度間歇訓練介紹和練習
9	競技運動體適能介紹和練習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 終生體力活動概念的介紹 2. 個人運動處方計劃的設計
10	*球類比賽或體適能遊戲	*球類比賽或體適能遊戲
11	複習	考試
12	考試	考試
13	考試	考試、學科意見調查表

* 建議可從事以下活動：足球比賽、跳繩、戰繩、體適能遊戲、懸吊式阻力訓練器 (TRX)、藥球遊戲、健身球、飛碟遊戲、速度梯訓練、阻力橡筋帶、太極養生功、CrossFit.....等。