

國立臺灣大學 113 學年度第 1 學期生命鐵人社進度表

(updated on 08/23)

| | | | | |
|--|---|-------------------|---------------|---|
| 活動內容：肌力體能運動 社員人數：≤10 人 社長：林嘉志(cclin@gms.ndhu.edu.tw) | | | | |
| 指導老師：蘇玫尹(meiyin@ntu.edu.tw) 教室：舊體舞蹈教室或重訓室 時間：1.5 小時 | | | | |
| 課程目標：透過安全有效的肌力體能運動提升社員基本肌力、功能性肌力、建立自信，養成正確日常自行訓練習慣。 | | | | |
| 課程描述：期初會先進行運動背景及運動前準備問卷調查以利運動計畫個別特殊考量。課程器材會使用彈力繩、瑜珈墊、TRX 懸吊帶、固定扣環、按摩球、自體重量設計肌力運動。期初會訂定期末個人預定目標，讓同學有努力方向。 | | | | |
| 教 學 內 容 | 週次 | 日期 | 地點 | 預定進度 |
| | 2 | 09/10(二) 17-19 | 舞蹈教室 | 社課介紹、社員運動背景及運動前準備問卷調查、幹部介紹、環境器材介紹、參與同意書 認識運動同伴；認識器材：按摩球、瑜珈墊的使用、心率帶、學習筋膜放鬆動作與技術、線上運動紀錄表 |
| | 3 | 09/17 | 中秋節放假 | |
| | 4 | 09/24(二) 17-18 | 舞蹈教室 | 認識器材：彈力繩、TRX 懸吊帶、固定扣環及使用方法、心率帶與手機 app |
| | 5 | 10/01(二) 17-19 | 舞蹈教室 | 簡易身體功能表現檢測(short physical performance, SPPB) |
| | 6 | 10/08(二) 17-19 | 重訓室 | 建立個人化下半身訓練動作及可用器材 |
| | 7 | 10/16(三) 17-19 | 舞蹈教室 | 暖身、下半身訓練 2-4 種動作、上半身訓練 2-4 種動作、緩和 |
| | 8 | 10/21 | 放假 | 期中評量週 |
| | 9 | 10/30(三) 17-19 | 重訓室 | 暖身、下半身訓練 2-4 種動作、上半身訓練 2-4 種動作、緩和 |
| | 10 | 11/06(三) 17-18 | 舞蹈教室 | 暖身、下半身訓練 2-4 種動作、上半身訓練 2-4 種動作、緩和 |
| | 11 | 11/13(三) 17-18 | 舞蹈教室 | 嘗試小組合作運動 |
| | 12 | 11/20(三) 17-18 | 舞蹈教室 | 暖身、小組合作下半身訓練 2-4 種動作、上半身訓練 2-4 種動作、緩和 |
| | 13 | 11/27 17-18 | 舞蹈教室 | 暖身、小組合作下半身訓練 2-4 種動作、上半身訓練 2-4 種動作、緩和 |
| | 14 | 12/04 17-18 | 舞蹈教室 | 耐力運動體驗 |
| | 15 | 12/11 17-19 | 舞蹈教室 | 期末成就：SPPB 檢測、個人特定目標 |
| | 16 | 12/16 | 放假 | 期末評量週 |
| | 待訂 | | 期末社員大會(線上或實體) | |
| 注意事項 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 參與同學務必加入臉書專屬社團 https://www.facebook.com/groups/6782394578531995 2. 社課出席率達該學期95%、90%、85%以上者，分別獲頒金質、銀質、銅質社員獎，於次一學期期初社課頒獎。 3. 社費 200 元最遲請於第 3 週社課前完成繳交。 4. 社員另繳整學期場地費 500 元，先由社費代墊給學校再由社員繳費沖銷，若有不足，再另尋補助。場地費 200 元/時，預定租 1-2 小時(視場館可用時間)，整學期 13 次(16-3)*400 元=5200 元。 | | | |