

國立北門高級中學 112 學年度第 1 學期健康促進授課大綱

單元一：跑步與健康人生(4 小時)

授課講師：吳俊憲校長

教學目標：

1. 認識慢跑運動概念與知識，了解正確的運動方法與目的。
2. 學習基本技巧並強化心肺功能，增進身體的肌肉與肌耐力等身體能力。
3. 能享受運動的樂趣，藉以達到舒壓放鬆的效果，並建立身體意象之自信。
4. 提升對慢跑運動的參與動機，培養規律運動習慣。

課程內容：

1. 天生就會跑：
 - (1)暖身與收操
 - (2)認識跑姿、步頻、步幅
 - (3)基礎肌群訓練
2. 跑步很喘心跳很快：
 - (1)認識心律與跑步強度
 - (2)各種型態配速跑：輕鬆跑、漸速跑、間歇跑、節奏跑、LSD
 - (3)核心肌群訓練
3. 跑步實作：累積基礎體能，提升心肺功能，強化肌耐力。

單元二 STAR 運動節奏訓練、踏步(3 小時)

授課講師：陳崇豪老師

教學目標：隨時代進步變遷，人類生活便捷與生活忙碌，活動量大幅減少及網路資訊發達可以找尋各種運動方式。在缺乏正確指導知識下，常引發運動傷害。過程中缺乏同伴協助與陪伴無法保持良好運動習慣。

本次課程將日本津田教授發明的 STAR 運動節奏訓練(Rhythm jump)和節奏踏步(Rhythm step)，透過 STAR 運動節奏訓練除了可以培養好的節奏感及協調能力外，這項運動訓練更可以啟動大腦，進而提升腦內啡及正腎上腺素與 BDNF(腦源性神經營養因子)，可以延緩大腦退化。再充滿律動、動腦、樂趣中享受運動，享瘦人生，身心健全發展。

授課進度	備註
STAR 運動節奏訓練 節奏跳耀基本節拍、律動	Rhythm jump
STAR 運動節奏訓練 節奏跳耀	Rhythm jump/Rhythm step
STAR 運動節奏訓練 節奏踏步	Rhythm step

課程名稱：重量訓練(3 小時)

授課講師：邱楚芸老師

課程概述：建立重量訓練基礎概念，針對個人狀況進行有效訓練，避免肌少症找上身。

課程目標：

- 一. 認識肌少症。
- 二. 了解身體肌群，設立訓練目標。
- 三. 徒手肌力訓練與重量訓練之差異。
- 四. 增進重量訓練正確觀念，避免運動傷害。
- 五. 建立良好運動習慣。