課程名稱 進階肌力訓練

課程屬性 健康與生活　　課程編號 115秋-3718

授課老師 黃子健

最高學歷/ 台北市立大學運動健康科學系碩士

相關學經歷/ 大學、研究所主修運動傷害防護，在學期間到許多運動代表隊實習累積經驗，畢業後到南華大學棒球隊任職到現在已經有10年的時間，期間也在學校開授過運動傷害防護與貼紮課程，在運動傷害防護的基礎下又增進了自己對肌力訓練與銀髮族體適能的訓練。

現職/ 南華大學棒球隊肌力與體能教練

上課時間 每週六上午10:00-11:00 第一次上課日期 2026年08月29日（星期六）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

建立運動訓練的基礎知識、習慣、正確的動作
透過自身體重或輔助器材，學習正確的基礎動作模式，提升全身主要肌群的力量、心肺功能、協調性與柔軟度。
這些課程通常針對零基礎的初學者，會從基礎呼吸訓練開始，逐步建立肌力，是健康生活和體態雕塑的良好起點。

使用教材| 彈力帶(第一堂課由老師說明如何選擇或者可先攜帶平常使用之彈力帶)
教 材 費| 199 元
招生人數| 14 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）
學分收費| 1 學分 1200 元（18 週課程/一次上課 1 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2026-08-29 上午10:00～11:00		單側下肢控制
2	2026-09-05 上午10:00～11:00		上肢穩定訓練
3	2026-09-12 上午10:00～11:00		核心抗旋轉能力
4	2026-09-19 上午10:00～11:00		整合挑戰
5	2026-09-26 上午10:00～11:00		下肢力量
6	2026-10-03		上肢力量

	上午10:00～11:00		
7	2026-10-10 上午10:00～11:00		核心強化
8	2026-10-17 上午10:00～11:00		整合挑戰
9	2026-10-24 上午10:00～11:00		公民素養週
10	2026-10-31 上午10:00～11:00		彈力帶下肢
11	2026-11-07 上午10:00～11:00		彈力帶上肢
12	2026-11-14 上午10:00～11:00		核心抗旋轉能力
13	2026-11-21 上午10:00～11:00		力量+速度
14	2026-11-28 上午10:00～11:00		循環訓練
15	2026-12-05 上午10:00～11:00		循環訓練
16	2026-12-12 上午10:00～11:00		循環訓練
17	2026-12-19 上午10:00～11:00		循環訓練
18	2026-12-26 上午10:00～11:00		成果分享週