

新北市中平國中 109 學年度各領域教學研究會【教師增能研習】紀錄表

領 域	健康與體育	研習日期	110 年 4 月 28 日
研習地點	舉重教室	紀錄者	彭之音
研習主題	重量訓練	主講者	鍾捷金茂

附註：1. 請各領域進行教師增能研習時，簡要紀錄研習內容，可加入研習照片。

2. 研習主題由領域內教師自行擬定，就教學現場實務需求，以提升教學成效為目標。

討論內容記錄(也可加入研習照片)：

一、重訓種類：

自體訓練：完全仰賴自己體重且不使用任何器材，例如伏地挺身，缺點是無法調節重量。

阻力帶訓練：使用阻力帶，出差旅行也能鍛鍊，還可以調節負荷。

機械訓練：使用機械，可輕鬆調節重量，缺點是一定要到了健身房。

繩索訓練：使用繩索，也算是機械訓練的一種，缺點是較難維持正確姿勢。

自由重量訓練：使用啞鈴或槓片，可追求重量，但一不小心姿勢錯誤容易受傷。

二、重訓頻率：

為達身體重組 (body recomposition)，建議每週安排 3 到 4 天進行重訓，每次 45 分鐘。

三、重訓迷思：

1、女生開始重訓確實會增加肌肉量但不可能變得太壯，因為和女生體內的賀爾蒙有關。但是肌肉和脂肪完全不一樣，兩者不會互相轉換，肌肉的組成是肌肉纖維，脂肪的組成是三酸甘油脂，重訓可增加肌肉量，對減重是加分的。

2、重訓後肌肉會發生分解，並加速蛋白質合成速度，重訓後的補充的確能減少肌肉組織的分解，同時也有助於肌肉生長。最有效的份量被認為是 20 克蛋白質。大概就是一匙高蛋白乳清的份量，或是便利商店的 (1 顆茶葉蛋+拳頭大的地瓜)，但有時候經過辛苦的訓練，覺得應該要用吃來慰勞自己，一個小時高強度的運動大概可以消耗 400 至 800 大卡，當攝取熱量超過消耗，身體就會把過多的熱量轉為脂肪儲存，就是在增肥了。

召集人：

彭之音

教務主任：

教師兼教務主任 林玲伊

校長：

新北市立中平國中校長 林裕國

109 學年度第 2 學期 健體 領域 教師增能研習簽到表

地點：

時間：110 年 4 月 28 日 (8 時 30 分)

時 間 30 分

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退	備註
1	領域召集人	彭之音	彭之音	彭之音	
2	中平國中	蕭雅娟	假	假	
3	中平國中	簡佳盈	假	假	
4	中平國中	方復興	方復興	方復興	
5	中平國中	李如平	李如平	李如平	
6	中平國中	范雅玲	范雅玲	范雅玲	
7	中平國中	翁正杰	假	假	
8	中平國中	黃郁婷	黃郁婷	黃郁婷	
9	中平國中	李淳溢	假	假	
10	中平國中	李胤錡	李胤錡	李胤錡	
11	專任教練	鍾諫鏞	鍾諫鏞	鍾諫鏞	
12	中平國中	陳秋妙	陳秋妙	陳秋妙	
13	中平國中	陳貞琇			
14	中平國中	吳翊汝			
15	中平國中	黎佩妮			
16	中平國中	陳凱莉	陳凱莉	陳凱莉	