

運動教案卡

★設計目的：

在課程結束後，學員回到家後可以使用此教案卡複習上課之動作。

★使用時機：

上課時，老師帶領學員做操作，以及學員回家複習時可以使用。

★使用對象：

桃園體位控制班之學員。

★使用方法：

1. 當您今天準備運動前，將教案卡分別拿出，有氧暖身的部分選擇其一操作，肌力動作可以選擇1~2個動作操作，最後，選擇相呼應之伸展動作來紓解肌力動作之痠痛，並完成今天的訓練。

2. 上課期間，老師講解各個動作，並帶領學員做操作。

★成效驗收：

老師可以藉由抽考之方式來了解學員是否會操作動作。



有氧動作一

單腳踏併





有氧動作二

單腳踏勾



單腳踏勾



◇ 動作方向

將右腳跨步至身體的右側，接著將左腳小腿後勾，左腳後勾結束踩地接續換方向。

■ 動作變化

腳步動作可以先在原地右左各換一次，熟習動作後可調整為各勾一次各往前一步再做切換方向
(左勾完左腳往前踏一步...接著右腳勾 12..34)

手部動作可以加入，提升手腳協調。
(例每勾腳雙手後拉、每勾腳雙手上抬等)

- ⌚ 每個動作時間建議2-3分鐘
- ⌚ 以每4個八拍作為每下一個動作切換時機

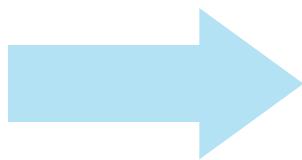


有氧動作三

交叉麻花



2-3分鐘



4個八拍



交叉麻花



◆ 動作方向

先將右腳跨步至身體的右側，再將左腳收至右腳後腳跟後，右腳再跨往右側方，最後左腳靠往右腳併攏結束動作，接續換方向。

◎ 動作變化

腳步動作當每邊交叉麻花準備併腿，將併腿動作變成單腳屈膝抬腿，再做切換方向。

手部動作可以加入，提升手腳協調（例每邊交叉後併腿拍掌、每邊交叉雙手平抬該麻花方向等）

⌚ 每個動作時間建議2-3分鐘

⌚ 以每4個八拍作為每下一個動作切換時機

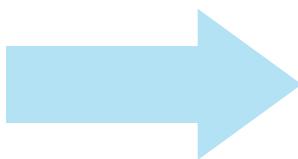


有氧動作四

前進後退抬腿



2-3分鐘



4個八拍



前進後退抬腿



◆ 動作方向

先將右腳跨步往前，接續再往前走兩步
(右腳、左腳、右腳、左腳、抬腿、拍掌，左腳
往下踏步，緊接著右腳往後跨步)

■ 動作變化

腳步動作可以將抬腿動作改變為單腳腳尖點地
手部動作可以加入，提升手腳協調。
(例每次抬腿抬腿雙手上抬或雙手曲肘下拉等)

⌚ 每個動作時間建議2-3分鐘

⌚ 以每4個八拍作為每下一個動作切換時機

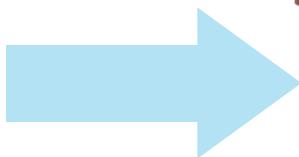


有氧動作五

單邊側抬腿



2-3分鐘



4個八拍



單邊側抬腿



◆ 動作方向

將右腳跨步至身體的右斜前側，再將左腳收腿（大腿往肚子方向收），左腳踏地再連續收腿抬腳（連續四次—12345678），最後左腳收腳（第八拍）踏地（下一個第一拍）立即轉向左斜側方，接續換方向。

◆ 動作變化

腳步動作可以將抬腿動作改變為單腳腳尖點地
手部動作可以加入，提升手腳協調。

（例每次抬腿抬腿雙手上抬或雙手曲肘下拉等）

⌚ 每個動作時間建議2-3分鐘

⌚ 以每4個八拍作為每下一個動作切換時機

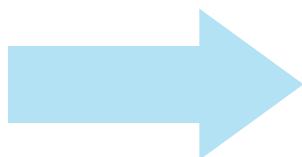


有氧動作六

前後曼波



2-3分鐘



4個八拍



前後曼波



◆ 動作方向

先將右腳跨步至左腳前側輕點地，後腳左腳屈膝微彎後勾腳原地點地，再將右腳收回至原地，左腳再一次原地踏步。再一次右腳跨步曼波，連續前後點步（連續四次—4個八拍）
最後左腳收腳（第八拍）踏地（下一個第一拍）立即轉向左斜側方，接續換方向。

▣ 動作變化

腳步動作為單邊側抬腿時可以輕微跳躍，連續四次，再做切換方向。
手部動作可以加入，提升手腳協調（例雙手曲肘後下拉等）

⌚ 每個動作時間建議2-3分鐘

⌚ 以每4個八拍作為每下一個動作切換時機



有氧動作七

開合跳



開合跳



◇ 動作方向

先將右左腳同時跨跳兩側，雙手舉高打開平舉兩側，再將兩腳快速收腿回原地併腿，雙手舉高伸直合掌（打開..收腿1..2）。接續換方向。

▣ 動作變化

動作變化可以加上速度的變化，將頻率加快，加強心肺的強度。

⌚ 每個動作時間建議2-3分鐘

⌚ 以每4個八拍作為每下一個動作的切換時機

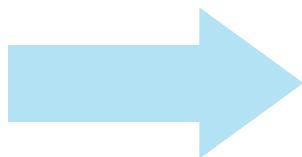


有氧動作八

側點



2-3分鐘



4個八拍



側點



◆ 動作方向

將右腳跨步至右側方輕點地，點地腳呈直膝，左腳屈膝微彎，再將右腳收回至原地（側點..收腿..1..2..），接續換方向。

▣ 動作變化

腳步動作為單邊側點時可以輕微跳躍，收腿後再立即切換方向。

手部動作可以加入，提升手腳協調。
(例 同邊腳側點 同邊手前平舉/側抬平舉等)

⌚ 每個動作時間建議2-3分鐘

⌚ 以每4個八拍作為每下一個動作切換時機

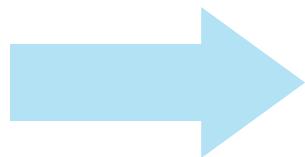


有氧動作九

前踏點



2-3分鐘



4個八拍



前踏點



◆ 動作方向

將右腳向前跨步腳尖上勾，後腳跟著地輕點地，點地腳呈直膝，左腳屈膝微彎，再將右腳收回至原地（前踏點..收腿..換腳踏點..收腿1..2..3..4），接續換方向。

脚步動作

腳步動作為單邊側抬腿時可以輕微跳躍，連續四次，再做切換方向。

手部動作可以加入，提升手腳協調。
(例 同邊腳側點 同邊手前平舉/側抬平舉等)

⌚ 每個動作時間建議2-3分鐘

⌚ 以每4個八拍作為每下一個動作切換時機

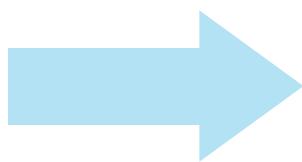


有氧動作十

踏步



2-3分鐘



4個八拍



踏步



◆ 動作方向

將右腳開始原地踏步，接續換腳（右腳、左腳、右腳、左腳）。

■ 動作變化

腳步動作可以左右輕微跳躍。

手部動作可以加入，提升手腳協調。
(雙手拍掌、繞圈等))

⌚ 每個動作時間建議2-3分鐘

⌚ 以每4個八拍作為每下一個動作切換時機

營養教案卡

★設計目的：

提供學員在運動後的營養補充建議。

★使用時機：

在每一次上課，授課老師會搭配今日運動之主題，選取相呼應之營養衛教卡，讓學員更清楚除了運動外，飲食的搭配及攝取也是很重要的！

★使用對象：

桃園體位控制班之學員。

★使用方法：

當您今天準備運動後，將教案卡分別拿出，搭配今天運動的補充，以及有一些衛教小知識可以提供給學員當作參考。

★成效驗收：

老師可以在上課時，藉由問答方式來了解學員是否有將衛教吸收進去。

減重營養小知識

熱量

攝入熱量低於每天消耗的熱量，就可以達到瘦身的效果，因此民眾嘗試大幅減低每天的熱量攝取，甚至以節食方式，促使身體消耗體脂肪，達到瘦身效果！

人類24小時都在消耗熱量，在沒有任何活動狀態下，還是需要消耗能量以維持呼吸與心臟等基本生理功能，而維持器官運作所需最低限度的熱量就是基礎代謝率，再加上每天的活動，例如：上班走動、運動，還有消化代謝食物所需要的熱量，這就是我們整天所需要的熱量，在這三種熱量需求中，基礎代謝率是影響整天所需熱量的關鍵，而肌肉是人體主要的組成組織，會大幅的影響基礎代謝率，所以維持肌肉量能夠幫助維持基礎代謝率！

$$TDEE = BMR + TEA + TEF$$

總熱量消耗 = 基礎代謝 + 運動消耗 + 產熱消耗

(如：體脂肪、肝醣以及非常少量的蛋白質，來維持熱量需求，因此可以達到減肥的效果。)

當每天攝取的總熱量等於消耗的熱量時，就可以維持體重，若攝取低於整日所需要的熱量，身體會消耗本身儲存的能量，如：體脂、肝醣以及非常少量的蛋白質，來維持熱量需求，因此可以達到減肥的效果。



小叮嚀：減肥千萬不要操之過急，適度的減少熱量為最好的方式，攝取的熱量建議要高於基礎代謝率。飲食方面，選擇全穀雜糧類取代精製澱粉，攝取足夠的蔬菜及水果，選擇低脂的豆魚蛋肉類，避免高油、高鈉或高糖的飲食，配合足夠的運動量，健康減重不傷身。

