

王同學

評分項目	回饋建議
<p>整體檔案內容完整度 封面(標題、學校科系、姓名)、百字簡述與內文(文字說明、照片或圖片、證明文件等)</p>	<p>1.雖是自主學習,但內容已接近小論文或行動研究 2.百字簡述能再直接說明最後的結果及反思會更完整,整個學習架構很有說服力。</p>
<p>學習歷程及心得省思 1.為什麼想學?(動機、目標) 2.你怎麼學習?(準備、過程) 3.學習過程中你發現了什麼?(困難、學習反思) 4.學習收穫和影響(心得、未來應用)</p>	<p>1.歷程性完整,內容記錄具脈絡性,有很好的心得反思與未來行動規劃 2.歷程敘述清晰,能清楚描述參與的學習活動,能具體指出學習內容,從中可看出其學習脈絡,包含過程與實作很詳實記錄,也有清楚分析。 3.因紀錄內容數據量大,建議資訊圖表化可增多。</p>
<p>呈現亮點特色及個人優勢 個人興趣、潛能、人格特質以及各種核心能力</p>	<p>1.充分展現個人的學習表現與特色。 2.能展現出健身與生活的連結,不僅是只有純粹的運動,從自主學習的過程中與家人一起實踐健康生活。 3.歷程記錄精細,兼及前後對照,且記錄對象及參照述具真實。</p>
<p>檔案設計感及版面配置</p>	<p>字體及排版可以加強</p>
<p>整體回饋建議</p>	<p>1.內容豐富而完整,建議圖表部分可以把座標再細分,更明確得呈現線條的斜率,呈現前後的變化。 2.透過自主學習與家人之間一起努力,實踐健身與飲食對於生活習慣啟發,展現個人學習亮點。 3.紀錄詳實,圖文並茂,更有驚人的歷程前後對照比較圖表紀錄,非常完整,已接近學術實驗記錄。</p>

國立金門高中自主學習報告 班級：208

姓名：王同學

百字簡述： 重訓健身為我帶來許多食品營養知識和對身體的認識，因此想分享這些體驗與知識，於是以爸爸和學弟為教學對象，將我的學習經驗，透過每周重訓共學課程，一起提升肌力和身體素質。這份報告紀錄了這個共學過程和心得。

自主學習主題：樂活健身—我的重訓學習和分享教學實驗

「勞其筋骨—頭好壯壯」

「天行健，君子以自強不息。」—《易經· 乾卦· 象辭》

摘要

基於對重訓健身的興趣，也感念社團教練的指導帶給我的影響，重訓健身為我帶來許多食品營養知識和對身體的認識，因此我也想要將這些體驗與知識分享給他人，並希望他們能透過重訓改善身體和飲食習慣。我以看來大腹便便的爸爸為我的分享和教育訓練對象，以及後來因受到我的邀請而加入我的重訓實驗課程的學弟，作為我的實驗教學對象，將我從入門以來一路學習的心得，透過每周 2-5 次重訓共學課程，一起提升肌力和身體素質。過程中，我以體脂、體重作為指標，紀錄每個對象的每周訓練頻率、體脂和體重變化等數值，作為分析成效的依據。經過為期半年的實踐觀察，得到現階段為止的觀察成果報告，也得到學弟真心致謝和爸爸對身體自覺改善的成果。對我而言，這個過程不緊強化了我的自信心，也結交到志趣相投的朋友，同時深刻體會到健身對飲食觀念、生活習慣的啟發和影響，因而萌發往健身相關科系和行業發展的想法。

前言

一、入門背景--接觸重訓的初始 P.7

- 1、國中一年級誤打誤撞加入重訓社團—原來運動不一定要很喘
- 2、跌跌撞撞的自學
- 3、發現問題與改變
- 4、重訓成為我的日常

二、教學相長的分享動機 P.10

- 1、家族長輩的日常活動與老化狀態帶給我的省思
- 2、教大肚爸爸不會喘的健身運動
- 3、自願受訓的高中重訓校隊學弟

三、過程與實作 P.11

(一) 訓練觀察與知識補給 P.11

- 1、學習資源—教練、網路平台、書籍
- 2、學習者的障礙-肌力與肌肉掌控
- 3、教學者的障礙—眾說紛紜的資訊衝突

(二)訓練模式與問題反饋 P.12

1、因材施教的訓練思路與課程安排 P.12

- (1)爸爸的訓練思路課程
- (2)學弟 A 君的訓練思路與課程
- (3)學弟 B 君的訓練思路與課程

2、因人而異的困難和解決之道 P.14

(1)爸爸的意志瓶頸 P.14

- a.爸爸的問題分析
- b. 爸爸的解決之道

(2)學弟 A 君的肩膀障礙 P.15

a. A 君的問題分析

b. A 君的解決之道

(3) 學弟 B 君的腿部拉傷

P.16

a. 學弟 B 君的問題分析

b. 學弟 B 君的解決之道

(4) 我的盲點：新手與老手的差異

P.17

a. 我的盲點分析

b. 突破盲點的解決之道—調整訓練課表

I. 急行軍的訓練課表

II. 學弟要求退訓後的重整課表

III. 精益求精後的目前課表

四、成效檢視—體態紀錄和訓練效益評估

P.21

1、爸爸的體態變化和成果評估

2、學弟 A 君體態變化和成果評估

3、學弟 B 君體態變化和成果評估

五、心得與收穫—找到志同道合的朋友和人生方向

P.28

1、 視角轉換經驗和思考方式

2、 結交知己與群策群力

3、 意外的成長

4、 建立自信並確立志向

六、附錄：學員實作紀錄和我的觀察與調整

P.30

1、爸爸的訓練紀錄

2、學弟 A 君的訓練紀錄

3、學弟 B 君的訓練紀錄

4、我未曾設想到的體驗與經歷

圖表目錄

圖組 1：國中到高中重訓歷程體態變化—正面

圖組 2：國中到高中重訓歷程體態變化—背面

圖組 3：主要參考書籍封面書影

圖 4：開訓初期提舉啞鈴中的爸爸

圖 5：學弟 A 君第一次身材紀錄

圖 6：學弟 B 君第一次身材紀錄

表一：爸爸的問題分析與解決之道

表二：學弟 A 君問題分析與解決之道

表三：學弟 B 君問題分析與解決之道

表四：我的盲點總覽

表五-1：初始課表—以最基礎動作為主

表五-2：急於見效的過量課表—大幅增加進階動作

表五-3：重新調整後的課表—平攤重訓密度與體力負荷

表五-4：精益求精後的目前課表

圖組 7：爸爸訓練課程前後身材變化—腰圍和小腹減縮

圖組 8：爸爸訓練課程前後肌力變化—臥推從 2.5 公斤進步到 7.5 公斤

圖組 9：學弟 A 君開訓至目前的體態變化—正面

圖組 10：學弟 A 君一學期以來的體態變化—背面

表六：學弟 A 君體重體脂紀錄

圖組 11：學弟 A 君訓練課程前後肌力變化—肌力從 30 公斤進步到 85 公斤

圖組 12：學弟 B 君每天傳晚餐圖片給我，我即時給予建議反饋

圖組 13：學弟 B 君一學期以來的體態變化—正面

圖組 14：學弟 B 君一學期以來的體態變化—背面

表七：學弟 B 君體重體脂紀錄

圖組 15：學弟 B 君訓練課程前後肌力變化—肌力從 25 公斤進步到 65 公斤

圖 16：學弟感謝的訊息

附錄圖表目錄

附錄圖 1：2022/9/4 爸爸第一日訓練實錄—腿部訓練

附錄圖組 2：2022/9/7 爸爸訓練實錄—腹部訓練

附錄圖組 3：2022/9/10 爸爸訓練實錄—胸部訓練

附錄圖組 4：2022/9/13 爸爸訓練實錄—背部訓練

附錄圖組 5：2022/9/17 爸爸訓練實錄—腿部訓練

附錄圖組 6：2022/9/18 爸爸訓練實錄—上肢訓練

附錄圖組 7：2022/9/24 爸爸訓練實錄—上肢訓練

附錄圖組 8：2022/9/25 爸爸訓練實錄—腿部訓練

附錄圖組 9：2022/9/18 學弟 A 君訓練實錄—上肢訓練

附錄圖組 10：2022/9/19 學弟 A 君訓練實錄—背部訓練

附錄圖組 11：22/9/20 學弟 A 君訓練實錄—腿部訓練

附錄圖組 12：2022/9/22 學弟 A 君訓練實錄—背部訓練

附錄圖組 13：2022/9/24 學弟 A 君訓練實錄—肩部訓練

附錄圖組 14：2022/10/01 學弟 A 君訓練實錄—背部訓練

附錄圖組 15：2022/9/18 學弟 B 君訓練實錄—胸、肩部訓練

附錄圖組 16：2022/9/19 學弟 B 君訓練實錄—背部訓練

附錄圖組 17：2022/9/20 學弟 B 君訓練實錄—腿部訓練

附錄圖組 18：2022/9/22 學弟 B 君訓練實錄—背部訓練

附錄圖組 19：2022/9/30 學弟 B 君訓練實錄—肩部訓練

附錄圖組 20：2022/10/01 學弟 B 君訓練實錄—背部訓練

附錄圖組 21：2022/10/13 學弟 B 君訓練實錄—胸部訓練

附錄圖組 22：2022/10/23 學弟 B 君訓練實錄—腿部訓練

附錄圖組 23：2022/12/05 學弟 B 君訓練實錄—背部訓練

附錄圖組 24：我協助學弟訓練

附錄圖組 25：我透過觸摸提醒發力肌群

附錄圖組 26：我幫學弟使用筋膜槍筋膜放鬆

附錄圖組 27：我給予學弟飲食建議與反饋

附錄圖表 28：計算蛋白質攝取量以及總熱量表

附錄圖組 29：規劃飲食計畫量表

前言

自從國中社團開始接觸重訓，受到教練指導和啟發，成為我最熱衷的日常活動，並且透過網路教學影片和健身相關專業書籍自修學習，一路延續到高中的現在。重訓健身為我帶來許多食品營養知識和對身體的認識，因此我也想要將這些體驗與知識分享給他人，並希望他們能透過重訓改善身體和飲食習慣。因此，我決定以看來大腹便便的爸爸為我的分享和教育訓練對象，以及後來因受到我的邀請而加入我的重訓實驗課程的學弟，作為我的實驗教學對象，將我從入門以來一路學習的心得，透過每周2~5次重訓共學課程，希望能在不同對象的重訓變化中，獲得教學相長的實務體驗，一起提升肌力和身體素質。過程中，我以體脂、體重作為指標，紀錄每個對象的每周訓練頻率、體脂和體重變化等數值，作為分析成效的依據。經過為期半年的實踐觀察，得到現階段為止的觀察成果報告。

一、 入門背景--接觸重訓的初始

重訓並非我自發的興趣，而是因為偶然地進入社團，受到社團指導老師有方法的指導而產生了興趣。

1、 國中一年級誤打誤撞加入重訓社團

—原來運動不一定要很喘

國一的社團時間要求每位學生都要參加一個社團，在眾多運動與藝文社團中，不善球類運動、對藝文活動也感到無聊的我，在排除一切不可能參加的社團後，選擇了有點好奇的健身社。原本只是抱著嘗試玩玩的心態，並沒有想要投入其中。沒想到在第一次社課後，我發現相較於被家人要求我做的運動，譬如跳繩、跑步等，重訓也是伸展身體的運動，但不會令我氣喘吁吁，因此對這項運動開始感到興趣。除了每周一次的社課之外，我開始在網路上查找相關的教學影片，越來越不滿足於每周只有一次的練習。

2、跌跌撞撞的自學

每周社課中，社團指導教練翁老師都很有耐心的教我每一組動作的要訣，當我做的動作有誤時，會給予我建議及幫助，避免受傷。這種有方法、步驟、身體跟著動作標準度循序漸進進步，讓我覺得很有效率和成就感，因此希望能更快學到更多新的方法和知識，因而開始主動去查找教學影片和書籍。

感謝資訊爆炸的時代，我很輕易的找到「過量的資料」，豐富的資訊讓我摩拳擦掌，躍躍欲試，夢想成為帥氣小鮮肉了。

但是，擁有爆量訊息的快感馬上帶來許多困惑和問題，當時的我看到網路影片給予的建議時，常常忽略自己並不是像那些健身網紅有一樣的訓練年資且理解背後的原理與擁有相對應的身體素質，常常囫圇吞棗，照本宣科的去學，讓自己很難進步，甚至容易讓自己受傷。除此之外，我曾以自己能舉起很重的重量為榮，殊不知卻是用錯誤的肌群代償，導致受傷。

3、發現問題與改變

國二的一次社課中，社團教練翁家騏老師觀察我臥推的動作，指點出我因為拿取的啞鈴過重，導致身體反射以肩膀肌肉為主力而聳肩的情況。這才使我領悟到自己長久以來只在意重量、不在意動作完成度的迷思導致的錯誤。經過老師指點，我了解到重量級度與肌力代償的關係，於是不再一味以重量的增加為成就目標，重新調整我的重訓方法和對進階目標的思考模式。果然在調整之後，原本舉重成績停滯不前，在把過去的錯誤方法和重量迷思砍掉重練後，我重新抓到身體和肌肉對重量與發力的感受度，有了較大的進步，使得我有更多熱情投注在其中。這個經驗也讓我體認到，有人引導是非常重要的，只靠自己查找資料，很容易碰到只知其然而不知其所以然的死胡同。

4、重訓成為我的日常

國二時，我的訓練頻率從每周兩次訓練變成每個放學準時報到，成為我的日常。其中的原因除了，身體素質變好的誘因，也有是當時我對自己有女乳症很自卑，加上游泳課時被同學嘲笑的推力，夢想著利用重訓減肥甩掉奶子；當時也被班上的同學排擠，但是健身房的同學與老師卻總是熱切的教導我，與我聊天，讓我感到被接納。於是，重訓教室漸漸地成為我每日報到的日常。

在社團翁老師的悉心指導下，我的身體素質及體態都有顯著的進步，也學到了可靠的健身知識。隨著身體的成長，我對於重量訓練帶來給我體能和體態的進步感到驚奇，使我更加認真研究重量訓練，有了更大的進步與自信。

在有訓練方法的基礎下，升上高中後，順利獲選進入金門高中健力健美校隊，在校隊教練吳哲昀老師的指導和隊友互相切磋下，為我的健身之路提供了穩健的學習支持。



圖組 1：國中到高中重訓歷程體態變化—正面



圖組 2：國中到高中重訓歷程體態變化—背面

二、教學相長的分享動機

生來喜歡和人交流的我，在重訓社得到健身、朋友、和身心愉快的各種收穫後，一直覺得這是很值得分享和推廣的好運動。在尋找家人或同好共鳴的動機中，才開始注意到家人的體態和健康狀況。

1、家族長輩的日常活動與老化狀態帶給我的省思

在進入高中健力健美校隊後，沉浸在校隊榮譽和重訓帶來的身體成長喜悅中時，我忽然注意到我的阿公阿嬤漸漸衰老，由於身體機能退化而容易感到疲倦，因為容易疲倦而少動，又因為少動而導致肌肉萎縮、肌力流失。看著他們步履蹣跚的向前蹣跚行，常常不得不伸手抓取扶持，一個警鐘在我耳邊迴響——當身體機能已經退化時，即便要透過訓練來提升或維持身體素質，是非常困難的，因為此時的肌力及心肺已經失能到無法支持額外的運動量了。

2、教大肚爸爸不會喘的健身運動

為了避免有家人陷入這個泥沼，我決定以不喜歡運動的爸爸作為我的實驗對象，並把我學到的經驗和心得來幫助他，透過重訓提升他的肌力，以避免肌少症。同時希望透過教爸爸重訓，能在過程中教學相長。於是我開始課義的從各種管道吸取基礎重訓的教學知識，在自己的日常訓練中，事先做了多次模擬教學的推演和實作方式。

3、自願受訓的高中重訓隊學弟

隨著新學期開始，我所屬的健美健力校隊也迎來新血加入，我首次遇到學弟**胡定紘**(以下以 A 君代稱)與**黃勁棠**(以下以 B 君代稱)。兩位學弟都對重訓可能帶來的肌肉成長及身材變化抱有嚮往，讓我想到國中時一心想要看到成果而走過許多迷思之路的我。秉持著「推己及人」的心，也想讓學弟快速進步，避免像我一樣迂迴走了無效的冤枉路(錯誤訓練)，我主動告訴他們關於我對爸爸準備的重訓計畫，詢問他們有沒有加入的興趣。兩位學弟加入後，讓這個重訓計畫有了不同年紀的比較對象，也促成我記錄過程以撰述這份自主學習歷程報告的動機。

三、過程與實作

確定爸爸和學弟都願意同時參與我的重訓計畫後，我根據彼此的作息時間，以及每個對象的體態特徵，制定了課程和飲食計畫，正式開展我們的共學訓練。

(一)訓練觀察與知識補給

1、學習資源—教練、網路平台、書籍

為了能夠更好的回答學弟的關於健身方面的疑問和解決爸爸在動作上的問題，也為了運動的安全，我必須對於我國中以來的知識一一提出疑問，檢視是否有誤。而對於重訓的相關研究每年都推陳出新，我需要不斷的研修才能獲得最新最好的知識，因此，我購置了書籍來研究人體肌肉解剖構造了解不同姿勢下對於不同肌肉的刺激如何、查閱網路論文研究及影音資料獲取不一樣的觀點及研究詮釋。



圖組 3：主要參考書籍封面書影

2、學習者的障礙—肌力與肌肉掌控

在實際訓練時，學弟與爸爸因為是新手，對於不同肌群的掌控能力較弱，無法很精確發力，致使訓練不達成效。

而在某些動作需要較強的核心能力或基礎肌力，但他們沒有足夠的肌力去做，導致能用的動作選擇較少，需要特別思考適合他們的訓練方案。

我先以難度較低的動作讓他們學會控制肌肉發力，待他們的基礎肌力提升後再漸漸提升難度。

3、教學者的障礙—眾說紛紜的資訊衝突

網路資訊多樣且龐雜，甚至有些理論與做法的資訊彼此衝突，若沒有正確的觀念基礎，很難分辨其中原理和差異。所以，在為我的學員提供訓練課程之前，我會先自己親身實作、記錄過程體驗，同時翻閱解剖構造的書，以了解骨骼與肌肉在某種動作模式下的關係，進而推演出可能最適合爸爸和學弟的課程設計。

(二)訓練模式與問題反饋

1、因材施教的訓練思路與課程安排

跟著我訓練的人有我爸爸、A君、B君，三人的體型、年紀各有差異，因此，我針對每個人的體態特徵，設計個人專屬的訓練課表。

(1)爸爸的訓練思路與課程

- 受訓動機及背景：希望可以透過重訓增強肌肉的力量，改善肥胖以及肩頸緊繃問題。
- 課表安排思路：家庭事務繁忙，一周訓練時間約只有兩天，所以我先採用五分化課表：胸、肩、腿、背、手，一天練一個部位，先讓他熟悉動作並建立基礎肌力，之後變成二分化(上下半身)，以符合他的訓練頻率。
- 隱藏障礙：家裡的剩食都是爸爸幫忙吃完的，在減重上會有些困難。
- 訓練主軸：先以提升肌力為優先，再來逐漸增加重量，輔以飲食控制，達到增肌及增加基礎代謝的效果，進而減重。



圖 4：開訓初期提舉啞鈴中的爸爸

(2)學弟 A 君的訓練思路與課程

- 受訓動機及背景：有自主居家兩年訓練基礎，希望身材與力量都能進步。
- 課表安排思路：我採用較高強度的課表—四分化訓練(胸肩部、背部、 腿部、 手部)來快速達到增肌效果
- 隱藏障礙：有輕微的肱骨前移、體脂偏低(8%)，根據網路上的資料在青春期的可能影響激素合成
- 訓練主軸：透過編排肌肥大的重訓課表，與增加飲食的蛋白質攝取，來達到增肌的效果。



圖 5：學弟 A 君第一次身材紀錄

(3)學弟 B 君的訓練思路與課程

- 受訓動機及背景：
因為平時有吃零食的習慣，體脂肪偏高；擅長長跑，也曾參加過跆拳道，想要有更強的體能增加運動表現與更好的身材。
- 課表安排思路：
我採用較高強度的課表—四分化訓練(胸肩部、背部、 腿部、 手部)來快速達到增肌效果
- 隱藏障礙：
右腿後側有拉傷過，力量較小。
- 訓練主軸：
透過編排肌肥大的重訓課表，與減少飲食的碳水攝取，來達到減脂的效果。



圖 6：學弟 B 君第一次身材紀錄

2、因人而異的困難和解決之道

(1) 爸爸的意志瓶頸

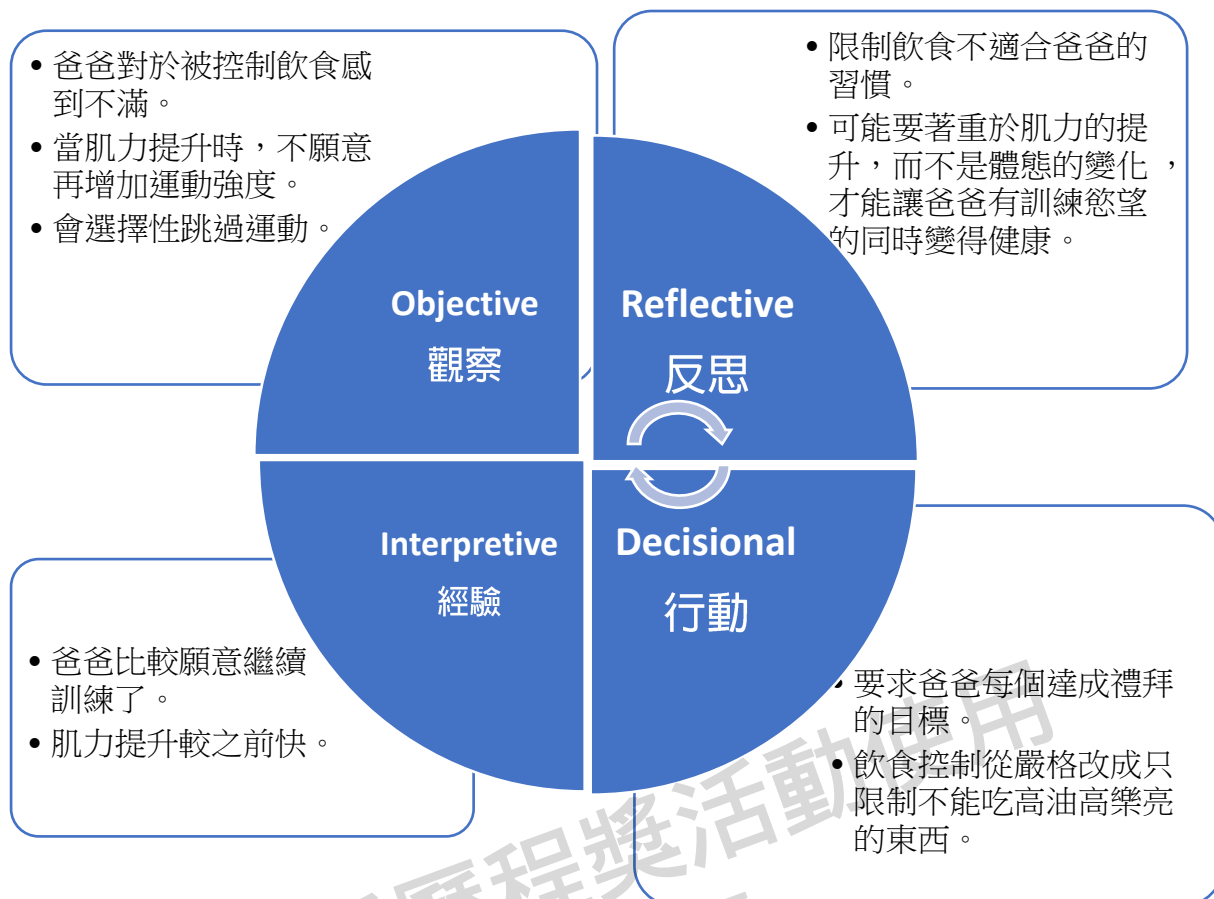
實驗進行到中期時，發現爸爸對於訓練的態度是不太積極的，且當肌力提升時，就不願意再增加運動強度，不想要運動太久(一個小時以內)。所以若例行性的運動時間遇到有其他事情時，他往往會選擇去做其他事，而不是運動；加上我妹妹及其他家人的剩食都是他一口包辦的，限制他飲食反而會讓他感到不方便，尤其在限制澱粉(白飯)攝取的條件下，他感到不快樂，因為他無法只靠著吃菜就感覺飽足。

A. 爸爸的問題分析

- 爸爸對於被控制飲食感到不滿。
- 當肌力提升時，不願意再增加運動強度。
- 會選擇性跳過運動。
- 限制飲食不適合爸爸的習慣。

B. 爸爸的解決之道

- 可能要著重於肌力的提升，而不是體態的變化，才能讓爸爸有訓練慾望的同時變得健康。
- 要求爸爸每個達成禮拜的目標
- 飲食控制從嚴格限制澱粉改成只限制不能吃高油高熱量的東西。



表一：爸爸的問題分析與解決之道

(2) 學弟 A 君的肩膀障礙

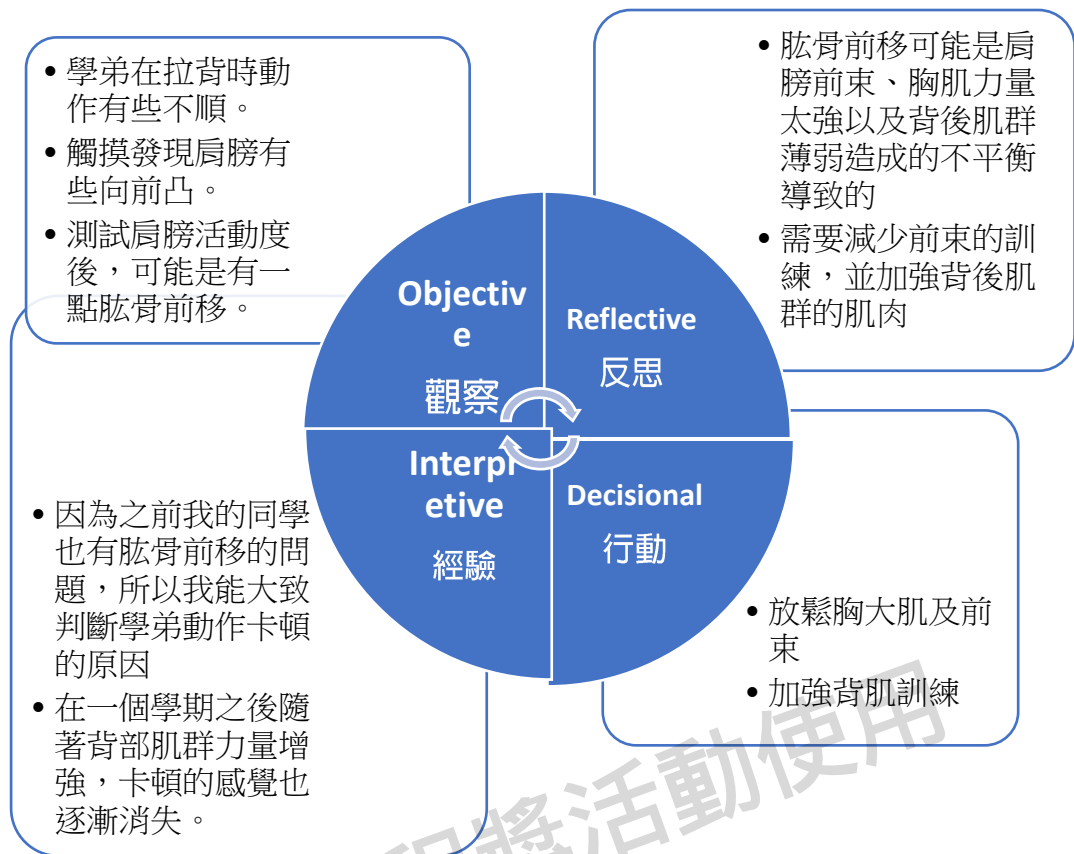
在一次訓練中，學弟在拉背時動作有些不順，觸摸發現肩膀有些輕微向前凸，致使他在某些動作上受到卡頓，在網路上查詢資料與經驗判斷，可能是「肱骨前移」。

A. A 君的問題分析

- 肱骨前移可能是肩膀前束、胸肌力量太強以及背後肌群薄弱造成的不平衡導致的
- 需要減少前束的訓練，並加強背後肌群的肌肉

B. A 君的解決之道

- 放鬆胸大肌及前束
- 加強背肌訓練



表二：學弟 A 君問題分析與解決之道

(3) 學弟 B 君的腿部拉傷

學弟在做股二頭訓練時，右腿力量比左腿小許多，經過詢問了解學弟曾在一次跆拳道比賽拉傷，若搓揉腿後側，有強烈疼痛感，研判是肌肉沾黏導致影響力量。

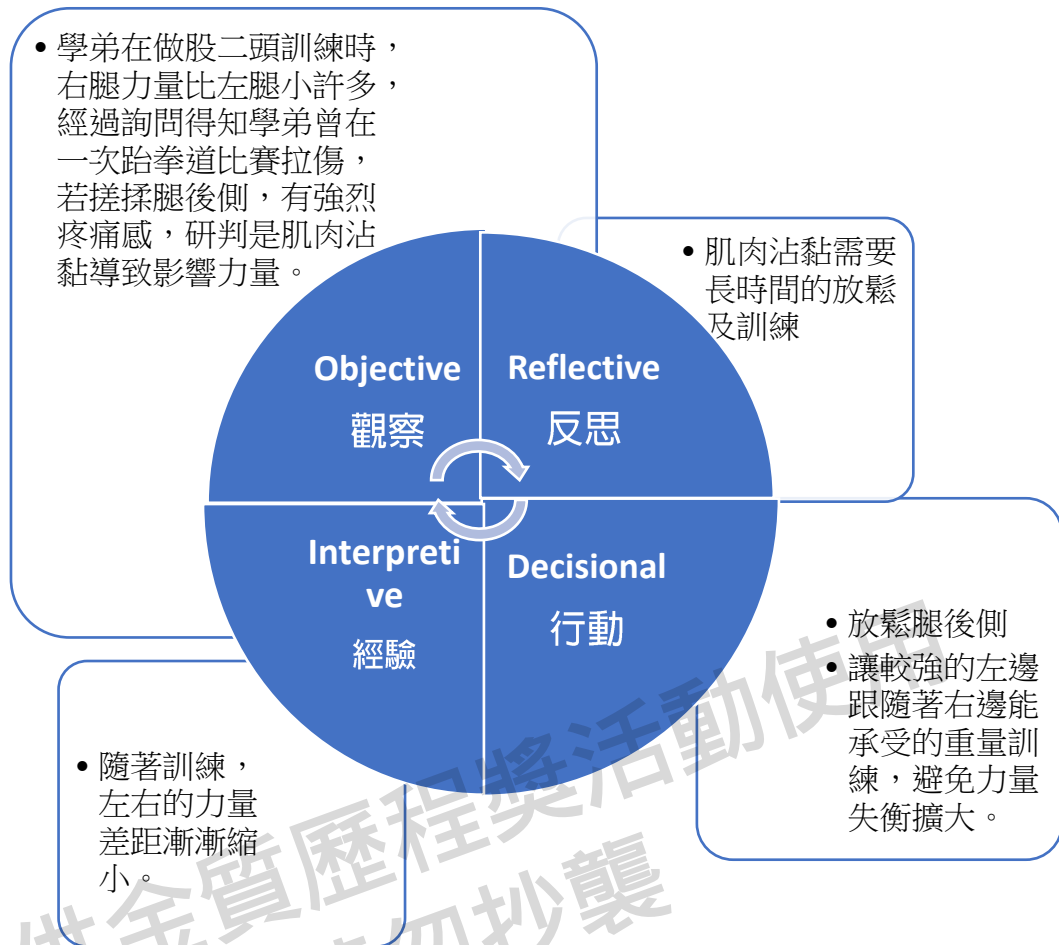
A. B 君的問題分析

- 肌肉沾黏需要長時間的放鬆及訓練去改善
- 應盡量避免有單一邊力量大過於另一邊

B. B 君的解決之道

- 放鬆腿後側

- 讓較強的左邊跟隨著右邊能承受的重量訓練，避免力量失衡擴大。



表三：學弟 B 君問題分析與解決之道

(4)我的盲點：新手與老手的差異

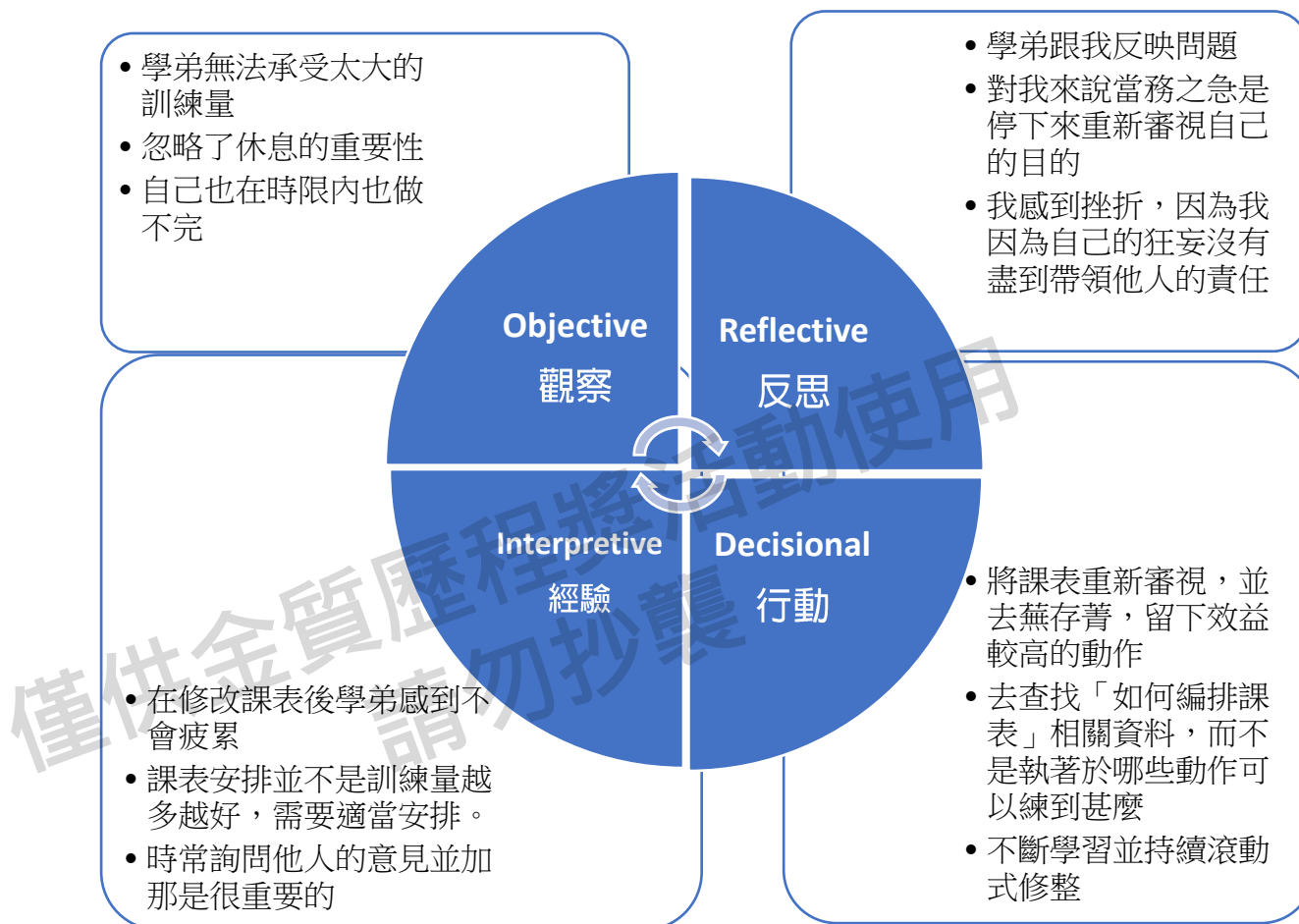
在實驗中期的時候，隨著學弟的肌力成長，可以做更多動作，而不會有力量不足的問題。因此我一頭熱排了許多或者是難度較高的動作給他們，忽略了我與新手的差異以及休息的重要性。其中的動作對於他們來說太難或著太多，以至於在他們操作時，時常太累做不完。

A.我的盲點分析

- 學弟無法承受太大的訓練量
- 忽略了休息的重要性
- 課表安排並不是訓練量越多越好，需要適當安排。

B.突破盲點的解決之道—調整訓練課表

- 將課表重新審視，並去蕪存菁，留下效益較高的動作
- 去查找「如何編排課表」相關資料，而不是肆意增加動作讓課表無謂的被填滿。
- 不斷學習並持續滾動式修整(請見下方訓練課表調整歷程圖組)



表四:我的盲點總覽

• 訓練課表調整歷程

課表調整的內容會因為自身的能力以及知識和當時的需求與限制作出更改，因此會隨著身體的進步、自身對於重訓的了解，而有不一樣的變動。

1. 急行軍的最初訓練課表：

為了幫助學員們快速學會各種動作，我在最初的訓練課表中，安排了許多基礎動作練習，希望能在短期內達到立竿見影的訓練效益。最初的訓練課表安排如下：

動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數
槓鈴臥推	5~8RM	3	5	槓鈴划船	5~8RM	2	5	槓鈴深蹲	8~12RM	3	8
下斜臥推	8~11RM	2	8	滑輪開肘	10~12RM	2	10	腿推舉	10~15RM	3	10
啞鈴上斜臥推	8~12RM	2	8	斜躺彎舉	10~15RM	2	10	站姿負重提踵	15~20RM	3	15
坐姿啞鈴肩推	8~12RM	2	8	三頭滑輪下壓	8~12RM	2	8	負重懸吊抬腿	15~20RM	3	15
機械側平舉	8~12RM	2	8	負重捲腹	15~20RM	3	15				
Face pull	8~12RM	2	8								
啞鈴/槓機飛鳥	12~15RM	2	每組力竭								
槓鈴彎舉	5~8RM	2	8								
第四天				第五天				第六天			
動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數
站姿槓鈴肩推	6~10RM	3	6	負重引體向上	5~8RM	2	5	硬舉	8~12RM	3	8
啞鈴側平舉	8~12RM	3	8	地雷管划船	12~15RM	2	12	羅馬尼亞	8~12RM	3	8
反向飛鳥	12~15RM	2	12	仰臥三頭屈伸	8~12RM	2	8	坐姿負重提踵	15~20RM	3	15
機械胸推	8~12RM	2	8	跪姿滑輪捲腹	15~20RM	3	15	坐姿負重抬腿	15~20RM	3	15
				傳教士彎舉	10~15RM	2	12				

表五-1：初始課表一以最基礎動作為主

上面課表實施一周後，三個人的動作穩定度都表現得不錯，因此我認為以他們的耐受力，可以加入更多動作，以更快見到成效，於是第二周就變更了訓練課表如下：

第一天				第二天				第三天			
動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數
槓鈴推	8RM	4	8	引體向上	0RM	4	12	槓鈴深蹲	8RM	4	8
上斜臥推	12RM	4	12	槓鈴划船	8RM	4	8	哈克深蹲	12RM	4	12
平板臥推	12RM	4	12	坐姿划船	12RM	4	15,12	羅馬尼亞	15RM	4	10
下胸繩飛鳥	12RM	4	12,12	T字拉背	12RM	4	12	屈伸	12RM	5	12,單腿10
啞鈴肩推	12RM	4	12	高拉背	10RM	3	10	坐姿提踵	15RM	8	力竭(25↑)
面拉	12RM	5	12,10	纜繩高拉背	12RM	5	12,10	髖內收	12RM	4	12,12
機械飛鳥	15RM	4	12,10,8	前後彎舉	10RM	5	12	跪姿纜繩捲腹	12RM	5	12,力竭(12↑)
斜板彎舉	12RM	4	12,10	三頭纜繩屈伸	8~12RM	4	8,12				
傳教士彎舉	12RM	4	12,10	反手纜繩三頭下拉	15RM	4	12,10				
第四天				第五天				第六天			
動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數
立姿槓鈴肩推	10RM	4	8	啞鈴划船	10RM	4	12	硬舉OR相撲硬舉	8RM	4	12
阿諾肩推	15RM	4	12	直臂下壓	12RM	4	12,10	保加利亞	12RM	5	12
纜繩側平舉	12RM	5	12,12,10	滑輪下拉	10RM	2	12	腿推舉/反向哈克	8/12RM	5	10/12
啞鈴側平舉	12RM	3	12,10	對握下拉	12RM	2	12	勾腿	12RM	5	12,單腿10
器械後飛鳥	12RM	4	12,12	窄距開肘高拉	15RM	5	12*3,(12,10)*2	站姿提踵	15RM	8	力竭(25↑)
啞鈴臥推	8RM	2	12	窄距對握下拉	12RM	4	12	髖外夾	12RM	4	12,12
單邊下胸繩飛鳥	12RM	4	12,12	雙槓深蹲	0RM	3	12	懸吊捲腹	0RM	4	12
槓鈴二頭彎舉	8RM	4	8	纜繩三頭過頭屈伸	10RM	4	10	滑輪側腹	12RM	5	12,力竭(12↑)
纜繩二頭	12RM	4	12,力竭(10↑)	頭顱粉碎	10~12RM	5	12				

表五-2：急於見效的過量課表一大幅增加進階動作

然而，這個課表忽略了休息的重要性，基本上只要能想到的動作都要放進去，以為練越多越好。

II. 學弟要求退訓後的重整課表

結果，第六周左右，學弟受不了太高強度的課表，跟我反映說這訓練太可怕了，他想去其他隊練！我這才驚覺自己的迷思，趕緊查閱教學網站關於課表安排的原則，再跟學弟討論之後，修正了訓練課表。

於是，我將訓練動作從六天平攤到八天，再減去效益較低的基礎動作，得到如下的課表：

第一天				第二天				第三天				第四天				
動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	
機槓飛鳥	15RM	3	12,10	引體向上	8RM	3	12	橫鈴深蹲	8RM	4	8	二頭肌槓屈伸	8RM	3	8	
槓鈴推推	10RM	3	8	槓鈴划船	12RM	4	10	哈克深蹲	12RM	4	12	窄距臥推	8RM	3	8	
上斜臥推	12RM	4	12	坐姿划船	12RM	4	15,12	羅馬尼亞	15RM	4	10	W槓窄距站姿屈伸	15RM	3	力竭(10x)	
平板臥推	12RM	2	12	T字拉高/地龍管	15RM	4	12	屈伸	12RM	5	12,單腿10	雙槓推推	8RM	3	12	
下胸槓飛鳥	10RM	3	10,12	反向高拉高	12RM	3	12	坐姿推槓	15RM	8	力竭(25x)	斜板彎舉	12RM	4	12,10	
器械臥推	10RM	2,3	10	前後深蹲	10RM	4	12	體內收	12RM	4	12,12	跪姿槓推槓	12RM	5	12,力竭(12x)	
槓槓前束	12RM	2,3	10	面拉	12RM	3	12,10									
槓槓後束	12RM	3	10													
第五天				第六天				第七天				第八天				
動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	
立姿(坐姿史密斯)槓鈴肩推	10RM	4	8	互替下壓	15RM	3	12,10	硬舉OR相槓硬舉	8RM	4	12	傳教士彎舉	10RM	4	10,8	
屈肘推推	15RM	4	12	屈肘划船	10RM	4	12	保加利亞	12RM	5	12	屈肘槓式彎舉	12RM	3	12	
槓槓側平舉/屈肘側平舉	12RM	3,4	12,12,(10)	滑輪下拉	10RM	4	12	腿推舉/反向哈克	8/12RM	5	10/12	W槓鈴二頭彎舉	10RM	3	(寬)6,(窄)6	
屈肘側平舉	10RM	4	12,12	窄距開肘高拉	15RM	5	12*3,(12,10)*2	勾腿	12RM	5	12,單腿10	槓鈴三頭彎舉(槓)	30RM	3	15	
器械後飛鳥	12RM	4	12	窄距對推下拉	12RM	4	12	站姿推槓	15RM	8	力竭(25x)	頭顱粉碎	10-12RM	4	12	
器械臥推	10RM	3	12	槓槓高拉高	12RM	3	12,10	體外夾	12RM	4	12,12	懸吊推槓	0RM	5	12	
下胸槓飛鳥	10RM	3	10,12													

表五-3：重新調整後的課表—平攤重訓密度與體力負荷

III. 精益求精後的目前課表

經過調整課表後，學弟在體能和肌力上都有穩定成長，我也在學弟反饋中，重新檢視我自己的訓練課表，發現自己急於求成的毛病，只會思考訓練的動作，而不考慮實際情況做調整是無用的。在這個差點嚇退學弟而檢討課表的過程，讓我認識到不能一味的按自己的想法設立目標，要求沒有訓練基礎的學員盲目完成。因此在往後的訓練過程中，不忘隨時觀察自己和學員的訓練反應，以因應訓練目標和個別情況，提出適當的修飾和調整。

以下是經過多次修飾而進行到現在的課表，我相信在往後的訓練過程中，勢必也將不斷的隨著我對重訓知識的提升而有所調整。

第一天				第二天				第三天				第四天				
動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	
槓槓下胸	12RM	4	12	引體向上	8RM	3	12	橫鈴深蹲	8RM	4	8	屈肘槓式坐姿彎舉	12RM	5		
上斜槓鈴推推	10RM	5	8-10	史密斯前後彎舉	10RM	4	10/可代價	反勾哈克深蹲	12RM	4	12	站姿二頭直槓槓屈伸	8,12RM	5		
槓槓胸推	10RM	5	8-10	窄距對推下拉	8,12RM	5	8,12	羅馬尼亞	15RM	4	10	站姿三頭槓槓屈伸	8,12RM	5		
屈肘推推+上斜伏地挺身	10RM	5	10/10	滑輪下拉	20RM	4	20	屈伸	12RM	5	12,單腿10	槓槓傳教士彎舉	12RM	5		
機槓飛鳥	10RM	5	20	互替下壓	15RM	4	(真)12,(窄)12	坐姿推槓	15RM	8	力竭(25x)	槓槓前束	12RM	5		
屈肘推推	12RM	3	12	屈肘划船	12RM	3	10	體內收	12RM	4	12,12	槓槓後束	12RM	5		
屈肘側平舉	12RM	3	12	坐姿划船	15RM	4	12,15									
組間休息一分鐘				組間休息二分鐘				組間休息到力竭				組間休息三分鐘				
第五天				第六天				第七天				第八天				
動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	動作	重量	組數	次數	
立姿(坐姿史密斯)槓鈴肩推	10RM	3	8	槓鈴划船+槓鈴前後彎舉	15,9RM	4	12/10/可代價	硬舉OR相槓硬舉	8RM	4	12	窄距臥推	8RM	4		
屈肘推推	10RM	5	8-10	屈肘划船	12RM	4	10	保加利亞	12RM	5	12	W槓二頭彎舉	12RM	3		
槓槓胸推	10RM	3	12	T字拉高/地龍管	15RM	4	12	腿推舉/反向哈克	8/12RM	5	10/12	俯身槓鈴三頭	12RM	3		
槓槓直立划船+槓槓後飛鳥(坐姿)	12RM	4	10/12,10	窄距開肘高拉	15RM	5	12*3,(12,10)*2	勾腿	12RM	5	12,單腿10	雙槓推推	0RM	3		
滑輪側平舉(遠端)(有坐墊的器械前部)OR屈肘側平舉(站姿)	15RM	5	10,10/12	槓槓高拉高	15RM	4	12,10	站姿推槓	15RM	8	力竭(25x)	站姿二頭直槓槓屈伸(槓)	30RM	3		
槓槓臥推	10RM	5	10,10	面拉	12RM	4	12,10	體外夾	12RM	4	12,12	懸吊推槓	0RM	5		
槓槓下胸	12RM	5	10													
組間休息三分鐘				組間休息二分鐘				組間休息到力竭				組間休息三分鐘				

表五-4：精益求精後的目前課表

四、成效檢視

一體態紀錄和訓練效益評估

經過一個學期到寒假為止，大約半年以來的共學訓練，我從興沖沖的想為爸爸減小腹的兒子教官，經過嚇退學弟的急行軍訓練後的反思，在不斷思考課表的過程中，變成越來越謹慎的共學班長。回顧我的學員受訓前後的體態與肌力成績，驚喜的發現，每一位學員都有顯著的進步：

1、爸爸的體態變化和成果評估

爸爸是最初的受訓學員，動機來自於縮減小腹和體脂肪。就減肥成效來說，從爸爸受訓前後的肚子凹凸程度來看，可知道內臟脂肪應該有下降。



2022/09/04



2023/01/4

圖組 7：爸爸訓練課程前後身材變化—腰圍和小腹減縮

但整體而言，爸爸的身形體態變化不大，就體脂目標來說，有待努力。值得高興的是，雖然時間安排上困難重重，但持續訓練中，肌力還是有些許提升，例如臥推的啞鈴重量，從開訓初期的 2.5 公斤進步到目前的 7.5 公斤。



(2.5 公斤)



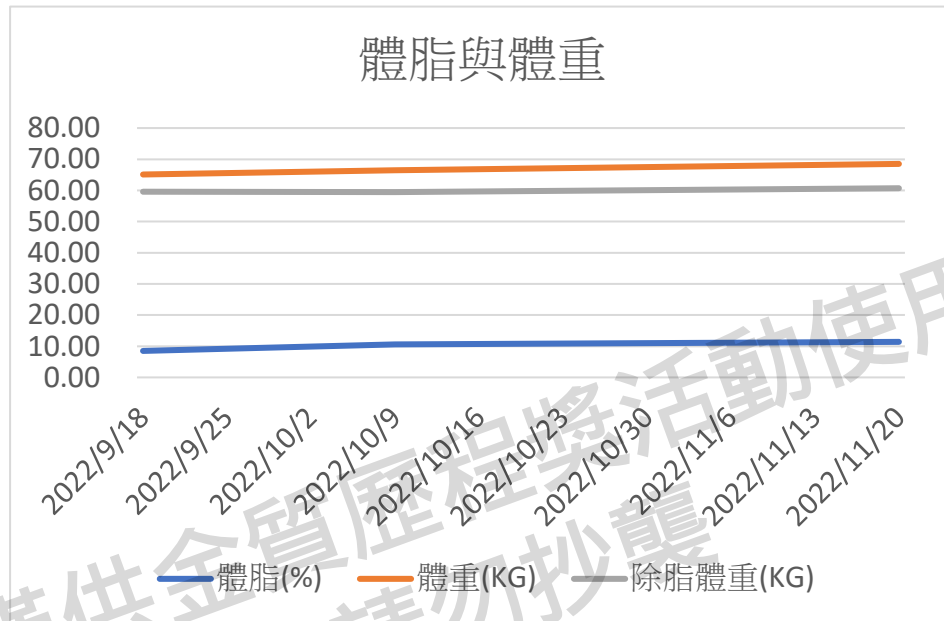
(7.5 公斤)

圖組 8：爸爸訓練課程前後肌力變化—臥推從 2.5 公斤進步到 7.5 公斤

就動作準確度來說，爸爸肩腰腿的動作都能基本到位，至於身材變化幅度不大的原因，除了因為忙碌一度中斷訓練外，主要是飲食習慣難以改變。因為習慣負責處理家庭剩食(家中公認的廚餘桶)，對於運動也並不主動積極。和學弟 B 君積極配合運動並改變飲食習慣以求達到減肥目標的態度對比(參見以下 B 君案例)，可見飲食習慣和訓練周期的穩定性是同等重要的，雙管齊下才有最佳效果。這應該就是爸爸有待努力的方向。

2、學弟 A 君的體態變化和成果評估

學弟 A 君的原始受訓目標就是增加肌肉量以展現壯碩的身體線條，經過半年訓練和持續加餐，體重與肌肉量都呈現明顯的成長。除了順利達成他的原始目標外，同時改善了身體素質，從一開始過低的體脂(8%)慢慢的增加趨向正常(12%)(參見表五)；又因為我不斷要求他持續說出自己的感受，我才能幫助他，因此，心理方面，A 君也越來越有自信表達內在感受，甚至可以進一步與大家討論對事物的看法和意見。



表六：學弟 A 君體重體脂紀錄

體態改善方面，A 君從較為細瘦的手臂以及肩膀，經由半年的訓練，到目前已肩寬及臂圍變得寬大，使他看起來更加自信，同時背部肌群的線條也增寬許多且細節變得明顯，如圖組 9-10 的記錄圖照。



圖組 9：學弟 A 君開訓至目前的體態變化—正面



圖組 10：學弟 A 君一學期以來的體態變化—背面

而肌力經過一學期的訓練後，也有明顯的突破和成長，例如深蹲的槓鈴重量，從開訓初期的 30 公斤進步到目前的 85 公斤。



30 公斤

90 公斤

圖組 11：學弟 A 君訓練課程前後肌力變化—肌力從 30 公斤進步到 90 公斤

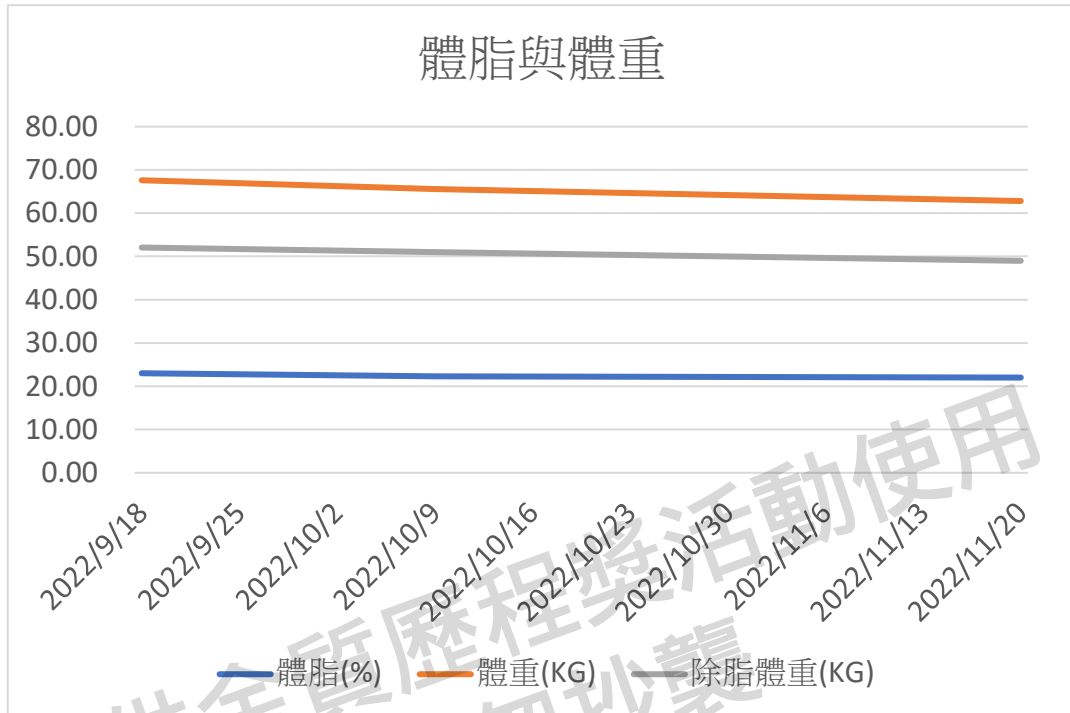
訓練影片連結 30kg：

<https://youtube.com/shorts/sA71TbQLZbE?feature=share>

訓練影片連結 90kg：<https://youtube.com/shorts/pR694vboDd8?feature=share>

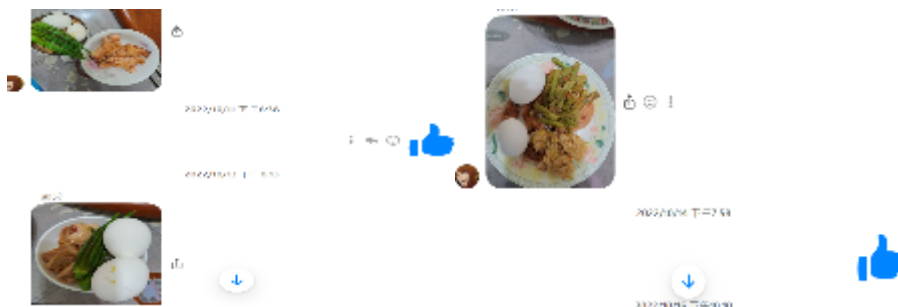
3、學弟 B 君的體態變化和成果評估

學弟 B 君的原始受訓目標就是減少體脂肪有好的體態，並增加肌力，以期在跆拳道比賽有更好的成績。經過半年的訓練與持續控制飲食，體重與體脂肪都有符合預期的表現。

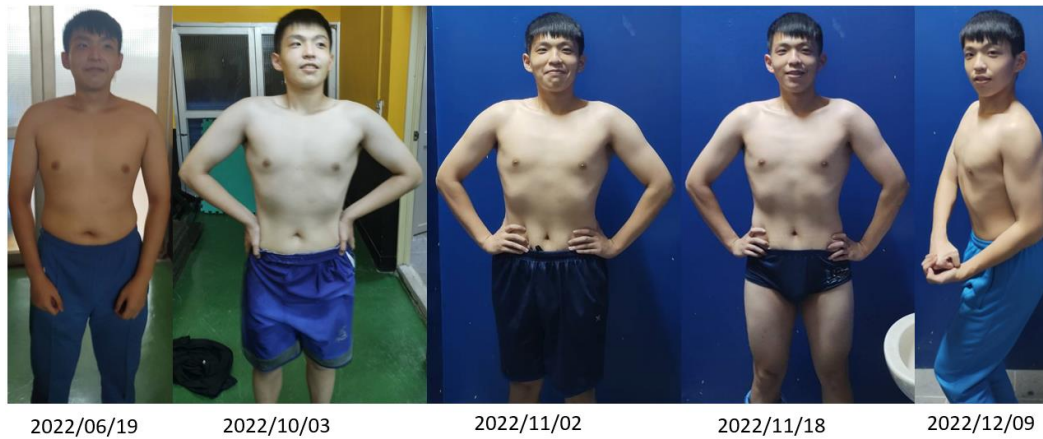


表七：學弟 B 君體重體脂紀錄

由於減重信念強烈，所以控制飲食方面特別具有配合度，主動傳送飲食照片徵詢我的意見，因此減重成效非常顯著，從開訓初期 69 公斤，到目前減重至 65 公斤；體態也跟著體脂肪下降而進步。



圖組 12：學弟 B 君每天傳晚餐圖片給我，我即時給予建議反饋



圖組 13：學弟 B 君一學期以來的體態變化—正面



圖組 14：學弟 B 君一學期以來的體態變化—背面

如圖組 13-14 的記錄圖照，B 君的肩膀及手臂在開訓初期明顯粗圓，倒訓練後期已經開始顯見線條，且胸肌輪廓也逐漸顯現。進步最多的尤其是背部，原本贅肉以及皮下脂肪掩蓋掉肩胛骨，隨著訓練歷程的推進，開始有了骨頭的輪廓，到現在為止甚至有了肌肉的線條，進步得非常快。

在成功減重的同時，經歷許多訓練與突破，肌力方面也有明顯的成長，例如深蹲的槓鈴重量，從開訓初期的 25 公斤進步到目前的 65 公斤。



25 公斤

65 公斤

圖組 15：學弟 B 君訓練課程前後肌力變化—肌力從 25 公斤進步到 65 公斤

訓練影片連結：<https://youtube.com/shorts/xcUkyZqfFiE?feature=share>

僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

五、心得與收穫

—找到志同道合的朋友和人生方向

1、心得

以引導者身分帶領爸爸和學弟練習重訓的這段時間以來，得到他們感謝的同時，我也衷心感謝他們對我的信任，帶給我不同的視角，認識到重訓因人而異的成效和應該要有的考慮。我也從中體認到健身和生活的連結不只是運動的關係，而是一種生活態度，因為健身會讓你有自覺的去了解食物跟身體機能、體態甚至是精神狀況的直接影響。我自己也為了能夠更加進步，持續的透過專門書籍深入了解人體構造、以及重訓動作和身體的運動傷害的關係。在這過程中，也因為身體健康和體態進步而感到有自信及快樂。

2、收穫

(1)視角轉換經驗和思考方式：這段經歷給我不同以往的視野與心態上的變化，進階成一位為了可以教導及改善他人的疑問而做出努力的教練。我發現自己教導別人時，其實也是做跟學生幾乎一樣的事——學習，不同的是，我學習需要比當一位學生更要理解其中原理，譬如說肌肉與骨骼的位置與功能，才能避免學生受傷。

(2)結交知己與群策群力：透過健身，我結交了許多朋友，包括一起訓練的同學，以及最初啟蒙我的翁老師，在健身之餘也會談論生活大小事，甚至一齊出遊。在學弟進步時，我們會一起喝采；當我有一些錯誤時，學弟也會以懷疑與小心求證的態度跟我切磋討論，得到一個更好的結論，大大的加速彼此的進步。

(3)意外的成長：學弟在這個過程中，也發展出由衷的興趣和心得，例如對於自己肌肉的控制感受差別、不同動作對訓練效益的比較、疲勞與訓練級度的關係等等，都是我們熱切討論的話題。可見他們除了體態肌力之外，對於身體相關的問題敏感度也跟著進步。在這種氛圍與訓練知識的積累下，學弟也陸續帶來更多同學投入訓練甚至與我一同回答那些同學的疑問。我看到學弟已經成長這麼大的幅度，有一種說不出來的成就感油然而生。

(4)建立自信並確立志向：不管是在交到新朋友或者對爸爸的運動習慣做的嘗試，都有達到正面影響，我多了許多在學校見面會打招呼的朋友，爸爸雖然不喜歡運動，但在我的要求下保持運動的習慣，是個好的結果與開始，期待能夠有足

夠的能力去幫助爸爸更多，甚至是其他人。目前金門縣有人口老化的趨勢，我觀察到許多老人也有肌少症的問題，我希望未來能夠透過這種教授他人的經驗，去幫助更多人改善身體狀況，尤其是在身體還有能力承受訓練的時候。

(5)獲得感謝：在一同努力有些成果後，學弟的一句感謝讓我體會到幫助他人並一同進步的感覺是非常有成就感的與雀躍的。



圖 16：學弟對我致謝

僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

六、 附錄--學員實作紀錄

和我的觀察與調整

透過課表規劃和學員的問題反映，我持續修訂課表的同時，也記錄他們的學習實況，以便回溯檢視訓練效益。

1、 爸爸的訓練紀錄

2022/9/4

(1)訓練部位：腿

(2)課程動作：保加利亞 4*6(5 kg) 弓箭步 4*6(5 kg)

(3)我的觀察和調整：

今天帶爸爸訓練腿部，使用最基礎的動作—弓箭步與保加利亞深蹲，在實行過程中，因為爸爸的肌力尚未提升，在動作上會有晃動的情形，所以我先降低訓練次數，先讓爸爸習慣動作，未來再增加。

(4)爸爸的受訓反饋：

腳酸三天，感覺如坐針氈。



附錄圖組 1：2022/9/4 爸爸第一日訓練實錄—腿部訓練

2022/9/7

(1)訓練部位：腹

(2)課程動作：

捲腹 12*4

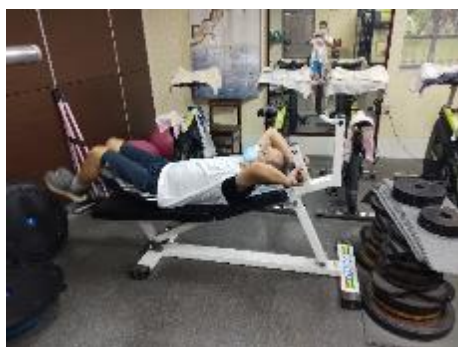
(3)我的觀察和調整：

今天練的是腹部，採用了捲腹來作為腹部訓練的主要動作，但訓練過程中在第三組時肌力卻不夠，所以我扶住他的腳來幫他完成動作。

(4)爸爸的受訓反饋：

只有輕微酸痛感，研判是其肌耐力和神經徵招尚未發展完全，以至於沒有訓練到完全。(到第三天才出現痠痛感)

照片：



附錄圖組 2：2022/9/7 爸爸訓練實錄—腹部訓練

2022/9/10

(1)訓練部位：胸部

(2)課程動作：

啞鈴臥推 12*4(2.5 kg) 器械飛鳥 12*4(10 kg) 纜繩下胸 12*4(15 kg)

(3)我的觀察和調整：

對於控制胸部發力的能力較弱，大部份仍是用斜方肌和手臂的力量舉起，需要再練習。

(4)爸爸的受訓反饋：

肩膀很酸



照片：

附錄圖組 3：2022/9/10 爸爸訓練實錄—胸部訓練

2022/9/13

(1)訓練部位：背

(2)課程動作：

高背下拉 12*4(5 kg) T字拉背 12*4(5 kg) 纜繩坐姿划船 12*4(20 kg)

(3)我的觀察和調整：

因為背部長年緊繃，在施行動作時很容易聳肩代償，需要一直提醒才能做好。需要長時間練習。

(4)爸爸的受訓反饋：

無，可能是其肌耐力和神經徵招尚未發展完全，需要再多加練習



照片：

附錄圖組 4：2022/9/13 爸爸訓練實錄—背部訓練

2022/9/17

(1)訓練部位：腿

(2)課程動作：

保加利亞深蹲 6*4(2.5 kg) 弓箭步 12*4(5 kg) 腿推舉 12*4(30 kg) 坐姿股二頭勾

腿 12*4(40 kg)

(3)我的觀察和調整：

動作與上次相比已然穩定許多，下次可增加負荷

(4)爸爸的受訓反饋：

不再有劇烈痠痛的感覺，有所進步



照片：

附錄圖組 5：2022/9/17 爸爸訓練實錄—腿部訓練

2022/9/18

(1)訓練部位：胸、肩

(2)課程動作：

啞鈴臥推 12*4(4 kg) 阿諾肩推 12*4(3 kg) 面拉 12*4(15 kg)

(3)我的觀察和調整：

經過一周的訓練，重量與穩定度都有長足進步，且能夠更加控制穩定肩胛

(4)爸爸的受訓反饋：

胸部有發力的感覺



照片：

附錄圖組 5：2022/9/18 爸爸訓練實錄—上肢訓練

2022/9/24

(1)訓練部位：肩、胸

(2)課程動作：

啞鈴臥推 12*4(4 kg) 阿諾肩推 12*4(3 kg) 器械夾胸 12*4(15 kg)

(3)我的觀察和調整：

肩推時會聳肩，需要時時提醒和摸著肩膀提示發力目標肌群，才能做正確。

(4)爸爸的受訓反饋：

肩膀很酸



照片： (此時肩膀聳起，用到斜方肌而不是肩膀的三角肌，動作並不正確。)



(此時的肩膀位置才是對的，但應該要全程保持，研判是肌肉無力以及控制肩膀背部肌群能力較弱。)



附錄圖組 6：2022/9/24 爸爸訓練實錄—上肢訓練

2022/9/25

(1)訓練部位：腿

(2)課程動作：

髌驅動練習 12*4 保加利亞 12*4(3 kg) 弓箭步 12*4(6 kg)

(3)我的觀察和調整：

今天想要以髌驅動的動作為主，沒想到爸爸太習慣以腿前側發力，必須先練習感受屁股用力的感覺。

(4)爸爸的受訓反饋：

變得更有力量做更多次數了



附錄圖組 7：2022/9/25 爸爸訓練實錄—腿部訓練

其他訓練資

料：https://drive.google.com/drive/folders/1Aa1DITYbW00j1rMJamL5mU6MILDacWlo?usp=share_link

2、學弟 A 君的訓練紀錄

2022/9/18

(1)訓練部位：胸、肩

(2)課程動作：

啞鈴肩推 12*4(10 kg) 纜繩側平舉(12,12,12)*4(10,7.5,5) kg 纜繩二頭彎舉 12*4(15

kg)

(3)我的觀察和調整：

因為有訓練基礎，對於胸部肌肉控制的非常好，但能有些重量轉移到肩膀代償，我透過教授下壓肩胛骨的小技巧後，就更加穩定了。

(4) 學弟 A 君的受訓反饋：

相較在家裡伏地挺身，啞鈴的刺激大上許多，痠痛較久。



照片：

附錄圖組 8：2022/9/18 學弟 A 君訓練實錄—上肢訓練

2022/9/19

(1) 訓練部位：背

(2) 課程動作：

滑輪下拉

(3) 我的觀察和調整：

相較於胸部的控制，背部控制能力較弱，且肩部活動度較小，問題較難解決。

(4) 學弟 A 君的受訓反饋：

背部除了擴背肌較有感覺外，其他沒有出到力的感覺。

照片：



附錄圖組 9：2022/9/19 學弟 A 君訓練實錄—背部訓練

2022/9/20

(1)訓練部位：腿、腹

(2)課程動作：

硬舉(40 kg) 立姿提踵 勾腿 捲腹 保加利亞深蹲

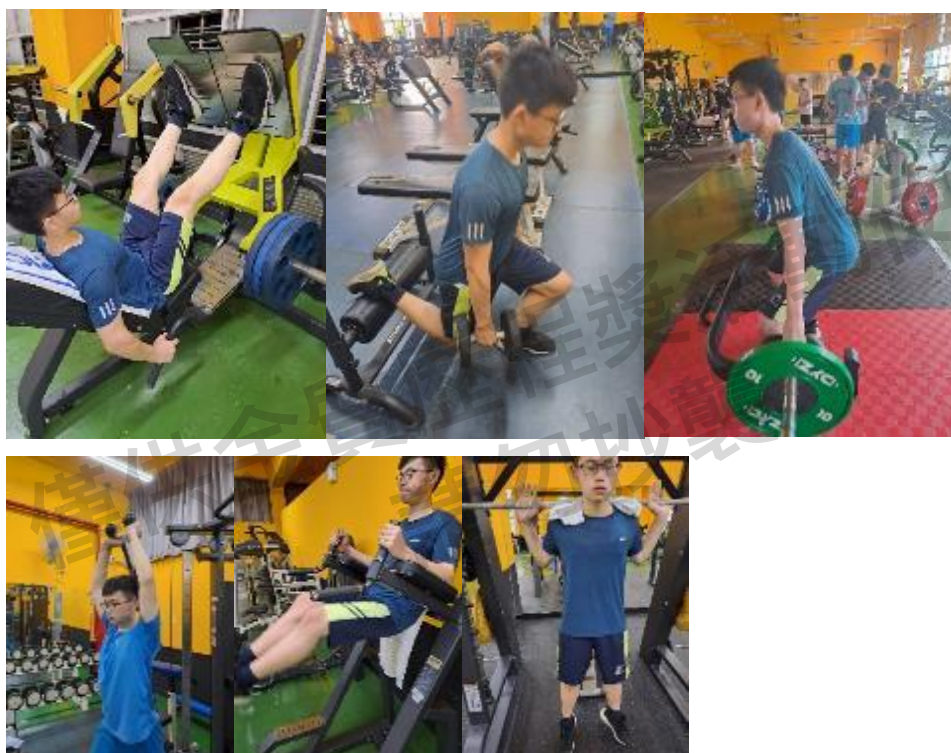
(3)我的觀察和調整：

硬舉的重心不穩，需要多加練習

(4) 學弟 A 君的受訓反饋：

很疲累，回家很好睡

照片：



附錄圖組 10：22/9/20 學弟 A 君訓練實錄—腿部訓練

2022/9/22

(1)訓練部位：背

(2)課程動作：

槓鈴聳肩(30 kg) 高拉背(17.5 kg) T 字划船(15 kg) 纜繩划船(39 kg) 槓鈴划船

(40 kg)

(3)我的觀察和調整：

在槓鈴划船的動作上無法自由控制訓練的不同目標肌群，會傾向用斜方肌去代償，這與長期的習慣有關，需要透過訓練及生活習慣調整改善(桌椅高度以及坐姿改善)

(4) 學弟 A 君的受訓反饋：

大部分的動作都可以抓到發力的感覺，但斜方肌佔得比較多。

照片：



附錄圖組 11：2022/9/22 學弟 A 君訓練實錄—背部訓練

2022/9/24

(1) 訓練部位：肩

(2) 課程動作：

啞鈴肩推(15 kg) 纜繩側平舉(10 kg) 槓鈴肩推(20 kg)

(3) 我的觀察和調整：

肌力成長後，我嘗試給他們做難度較高的槓鈴肩推，發現有些晃動，看來需要待日後肌力更進一步時，再嘗試看看。

(4) 學弟 A 君的受訓反饋：

槓鈴肩推的難度太高，需要退階訓練(啞鈴肩推)

照片：



附錄圖組 12：2022/9/24 學弟 A 君訓練實錄—肩部訓練

2022/10/01

(1)訓練部位：背

(2)課程動作：

直臂下壓(30 kg) 高拉背(25 kg) T 字划船(20 kg) 纜繩划船(45 kg) 槓鈴划船(45

kg)

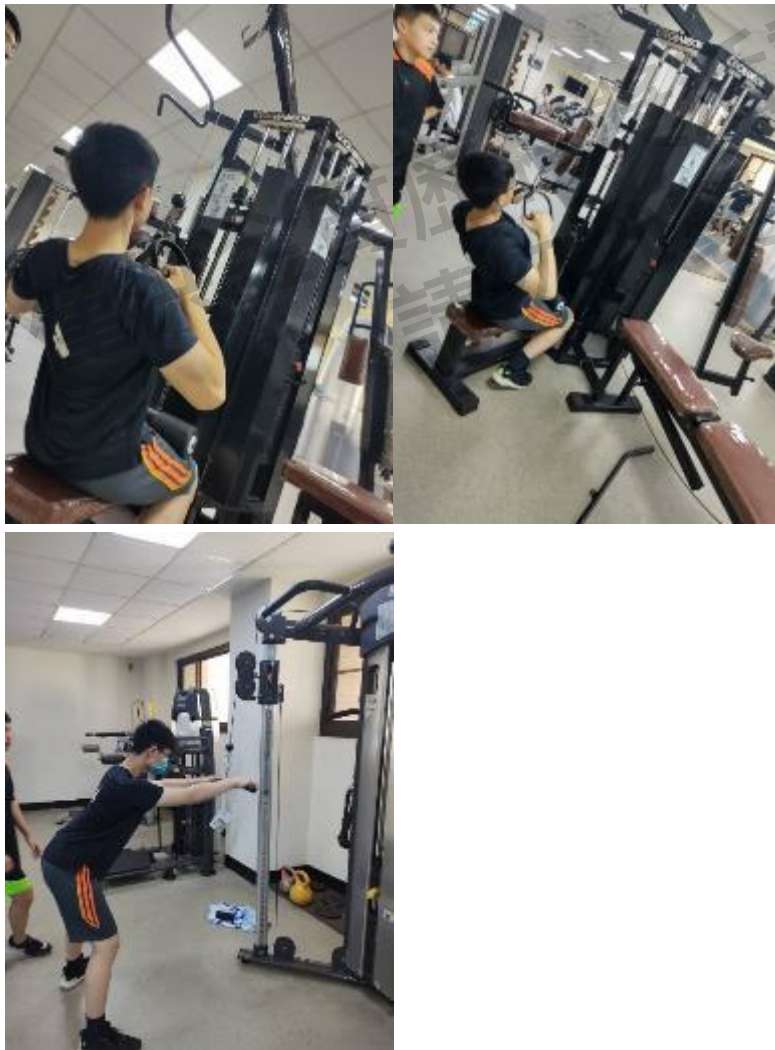
(3)我的觀察和調整：

在感受度上已然熟練，但在穩定度仍然有些不足。

(4) 學弟 A 君的受訓反饋：

可強烈感受肌肉與重量對抗的感覺。

照片：



附錄圖組 13：2022/10/01 學弟 A 君訓練實錄—背部訓練

其他訓練資料:https://drive.google.com/drive/folders/1Z-FgRScnRs8Xspg8LjGm6n28FiFNWR3w?usp=share_link

3、學弟 B 君的訓練紀錄

2022/9/18

(1)訓練部位：胸、肩

(2)課程動作：

啞鈴肩推 12*4(10 kg) 纜繩側平舉(12,12,12)*4(10,7.5,5) kg 纜繩二頭彎舉 12*4(15

kg)

(3)我的觀察和調整：

肌力及動作需要再努力

(4) 學弟 B 君的受訓反饋：

目標肌肉有延遲性痠痛

照片：



附錄圖組 14：2022/9/18 學弟 B 君訓練實錄—胸、肩部訓練

2022/9/19

(1)訓練部位：背

(2)課程動作：

滑輪下拉

(3)我的觀察和調整：雖然在提醒動作下懂得下壓肩胛骨，但稍不注意動作就會跑掉，需多加練習

(4) 學弟 B 君的受訓反饋：動作時，有肌肉強烈的拉扯感。正常現象，以新手的肌肉控制來說可以算厲害的。

照片：



附錄圖組 15：2022/9/19 學弟 B 君訓練實錄—背部訓練

2022/9/20

(1)訓練部位：腿

(2)課程動作：

硬舉(40 kg) 立姿提踵 勾腿 捲腹 保加利亞深蹲

(3)我的觀察和調整：

學弟右腿後側曾經受傷，有些緊繃，導致發力被限制，須以按摩方式鬆開，進而改善問題。

(4) 學弟 B 君的受訓反饋：

除有些延遲性痠痛以外，一切良好，無大問題

照片：



附錄圖組 16：2022/9/20 學弟 B 君訓練實錄—腿部訓練

2022/9/22

(1)訓練部位：背

(2)課程動作：

槓鈴聳肩(30 kg) 高拉背(17.5 kg) T字划船(15 kg) 纜繩划船(39 kg) 槓鈴划船

(40)

(3)我的觀察和調整：

學弟在對於肌肉控制的程度會隨著重量而降低，所以我建議他不要一昧的只注意重量，而犧牲了肌肉控制的感受。

(4) 學弟 B 君的受訓反饋：

對於背部不同肌群的控制仍然不是很穩定，像是做同一個動作有時會用到擴背肌，有時則是斜方肌，需要多加練習。

照片：



附錄圖組 17：2022/9/22 學弟 B 君訓練實錄—背部訓練

2022/9/30

(1)訓練部位：肩膀

(2)課程動作：

啞鈴側平舉(15 kg) 啞鈴肩推(15 kg) 纜繩側平舉(7 kg)

(3)我的觀察和調整：

在做纜繩側平舉時會借力到斜方肌，可能是槓片太重，需要調製訓練模式。

(4) 學弟 B 君的受訓反饋：

斜方肌也會痠(不正常

照片：



附錄圖組 18：2022/9/30 學弟 B 君訓練實錄—肩部訓練

2022/10/01

(1)訓練部位：背

(2)課程動作：直臂下壓(30 kg) 高拉背(25 kg) T字划船(20 kg) 纜繩划船(45 kg) 槓鈴划船(45 kg)

(3)我的觀察和調整：動作已逐漸穩定，可以清楚每個動作的目標肌群

(4) 學弟 B 君的受訓反饋：無，有任何問題都會提問我，且問題有些深度，讓我也思考了一下如何表達答案。

照片：



附錄圖組 19：2022/10/01 學弟 B 君訓練實錄—背部訓練

2022/10/13

(1)訓練部位：胸

(2)課程動作：槓鈴臥推(40 kg) 啞鈴臥推(15 kg) 器械飛鳥(20 kg)

(3)我的觀察和調整：動作已然熟練，可放心讓他自主訓練。

(4) 學弟 B 君的受訓反饋：臥推重量下降，但隔天很酸，代表抓到肌肉感受，讓重量都由胸肌推動而不是三頭。



附錄圖組 20：2022/10/13 學弟 B 君訓練實錄—胸部訓練

2022/10/23

(1)訓練部位：腿

(2)課程動作：羅馬尼亞硬舉(40 kg) 深蹲(70 kg) 股二頭(40 kg)

(3)我的觀察和調整：身體的重心不會晃動，但因為突破新重量需要幫忙護槓

(4) 學弟 B 君的受訓反饋：覺得很輕鬆就超越自體體重(68)了，覺得很開心。



附錄圖組 21：2022/10/23 學弟 B 君訓練實錄—腿部訓練

2022/12/05

(1)訓練部位：背

(2)課程動作：直臂下壓(35 kg) 高拉背(35 kg) T 字划船(25 kg) 纜繩划船(45 kg) 啞鈴

划船(15 kg)

(3)我的觀察和調整：基本各項動作都已熟捻。

(4) 學弟 B 君的受訓反饋：無。



附錄圖組 22：2022/12/05 學弟 B 君訓練實錄—背部訓練

其他訓練資料：https://drive.google.com/drive/folders/1Z-FgRScnRs8Xspg8LjGm6n28FiFNWR3w?usp=share_link

4、我未曾設想到的體驗與經歷

我在過程中扮演的角色除了規劃他們的訓練方式，也和他們互相協助解決問題，在突破自我極限時，會需要有人幫忙避免受傷，以下是我協助的畫面



附錄圖組 23：我協助學弟訓練

<https://youtube.com/shorts/mVltlETA124?feature=share>

透過觸摸提醒發力肌群



附錄圖組 24：我透過觸摸提醒發力肌群

透過筋膜放鬆增加活動度



附錄圖組 25：我幫學弟使用筋膜槍筋膜放鬆

學弟每天傳晚餐圖片給我，我再給予建議與反饋



附錄圖組 26：我給予學弟飲食建議與反饋

	蛋白	碳水		碳水	蛋白質
第1餐	雞胸36	吐司*2 40		麥片一匙	20 雞胸一片 36
第2餐	乳清	燕麥 40		飯 200	60 乳清 23
第3餐	肉18	白飯 100 333g		吐司	20
第4餐	雞胸36	燕麥40			
第5餐	肉18	白飯 100 333g			
第6餐	乳清*2 46				
	168	328	2580		
			2080		
		吐司*2 40			
2022/12/15	73				
2022/12/22	71				
2022/12/25	69.2	14.6	6.5		
2023/1/19	70.4	13.1	6.5		
2022/12/19					

附錄圖組 27：計算蛋白質攝取量以及總熱量

在學弟 B 說他的早餐預算在有限的 100 元只能喝麥香紅茶及肉包時，為了改善其飲食習慣所做的早餐建議，同時附帶營養含量及價格估算，幫助他在有限的早餐錢下吃一個健康的早晨。

品項	價格	蛋白質含量	備註
雞胸	40	46	不要買超商的，在家裡先煮好撕碎變沙拉
牛奶290ml	30	10	金門青草地便宜10元
蛋*2	10	12	買菜市場的比較便宜，在家放進電鍋就好了(沙拉)
白吐司或全麥吐司兩片	10	2	不要加料
豌豆芽	10	1	菜市場買，跟雞胸做沙拉

體脂:20.3%
 無脂肪體重:53.9
 所需蛋白質:108g

附錄圖表 28：規劃飲食計畫量表

以上實作經驗是我設計規劃我的實作時沒有想到會做的事，這些經驗讓我有了不一樣的眼界，例如:查詢筋膜放鬆的方法、營養素與熱量計算、為學弟的進步感到開心與欣慰，都是我未曾設想到的。



附錄圖組 29：學弟感謝的訊息

在有些成果後，學弟的一句感謝讓我體會到幫助他人並一同進步的感覺是非常有成就感的與雀躍的。