

16.曲線槓鈴

僑愛國小辦理 109 年度桃園市社區多功能學習中心

【曲線槓鈴】班

教學進度表

授課教師：邱煥堯

次數	上課日期	時間	課程內容	授課時數
1	7/9	1900-2100	暖身、腿部、深蹲、胸部、背部	2
2	7/16	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、弓箭步、肩部、肌力訓練	2
3	7/23	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、弓箭步、肩部、肌力訓練	2
4	7/30	1900-2100	蹲舉、胸部推舉	2
5	8/6	1900-2100	站姿划船身	2
6	8/16	1900-2100	肩部上舉	2
7	8/20	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、弓箭步、肩部、肌力訓練	2
8	8/27	1900-2100	站姿划船身	2
9	9/3	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、弓箭步、肩部、肌力訓練	2
10	9/10	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、弓箭步、肩部、肌力訓練	2
11	9/17	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、弓箭步、肩部、肌力訓練	2
12	9/24	1900-2100	站姿划船身	2
13	10/8	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、肩部、肌力訓練	2
14	10/15	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、肩部、肌力訓練	2
15	10/15	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、肩部、肌力訓練	2

16	10/22	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、肩部、肌力訓練	2
17	10/29	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、側腹肌、肩部、肌力訓練	2
18	11/5	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、大腿肌、肩部、肌力訓練	2
19	11/12	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腹肌、挺舉、肩部、肌力訓練	2
20	11/19	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、側腹肌、肩部、肌力訓練	2
21	11/30	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、大腿肌、肩部、肌力訓練	2
22	12/14	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、腹肌、肩部、肌力訓練	2
23	12/21	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腹肌、肩部、肌力訓練	2
24	12/28	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、背部、小腿、腹肌	2
25	1/4	1900-2100	肱二頭肌、肱三頭肌、腿部、背部、小腿、心肺功能	2
		合計		50



桃園縣僑愛國民小學活動照片

時 間：109.7.9-110.1.17 / 19:00~21:00

活動名稱：曲線槓鈴課程



說明：熱身運動減少運動傷害。

說明：握推可以鍛鍊胸肌。



說明：學員展示鍛鍊的成果。

說明：三頭肌的鍛鍊也不可以馬虎。

