

106 上 - 通識教育中心 - 人魚線研究院

什麼是人魚線呢？它指的是人身體上肌肉骨骼健壯飽滿的優美曲線。

別擔心上課就得要練出人魚線才能通過，因為課程的設計是帶大家從認識骨骼、關節、肌肉的構造和功能開始，帮助大家建立正確地運動保健概念。

也別擔心內容會相當困難，課程中會大量使用文字、圖片、模型、多媒體動畫等方式，從軀幹、上肢到下肢講解身體各部份的骨骼、關節和肌肉的構造與功能。此外，課程中也會安排肢體動作的演示教學，讓您實際練習體會肌肉與動作間的關連喔！

在課程的後半部，進入我們也邀請了校內外的教練做動作的演示，包含TABATA動作的設計說明，以及在做常見運動(如伏地挺身)與訓練器材時，該如何正確出力與使用，才能正確鍛鍊身體，避免受傷。

課程除了用小測驗幫大家加深學習印象外，還有很多有趣的課程活動喔！例如：在上肢骨骼的進度，會有一個「人骨拼圖」的作業；在頭部肌肉的進度，會有一個「肌肉三連拍」的作業，讓大家可以更了解自己的身體。而且經過課程學習，還能針對自己設計出一套簡易但是實用的TABATA動作，這樣就能在家裡做運動囉！

這是一門能讓您有全新體驗的課程，我們將幫助您將知識變常識，從新手變達人。

「人魚線研究院-從認識骨骼、肌肉與關節的構造和運動開始」等您選課來挖寶哦！

