從新手到健客：一堂課搞定

心態 營養
姿勢 訓練

自主訓練課表

1. 本課表務必需搭配線上課程使用，請先完成課程內容後使用課表來練習
2. 本課表內容適用時間1個月，之後可以在針對階段性目標尋求專業人士調整訓練項目
3. 課表需準備器材：文具、皮尺/體脂計、彈力帶、按摩球、毛巾、水壺
4. 建議可以將課表印製出來，針對階段性目標以每個月的方式採用課表適時調整內容
5. 課表訓練注意事項：
    a. 飲食方面，以七分飽為原則，不可空腹運動，但建議前1小時進食完畢，若實在飢餓，可稍微攝取些流質食品，以免腹部不適、消化不良、嘔吐等現象。
    b. 運動中切記補充適當的水分，建議每次休息約攝取100cc的冷開水，可先將水含於口中兩秒再吞下，以保持口腔濕潤
    c. 如在過程中感到身體任何不適或疼痛，請暫停動作並評估是否需要醫療協助。
    d. 課程包含「飲食策略、呼吸和筋膜放鬆、核心訓練動作、以及肌力訓練動作設計」，為一般大眾適用，如有任何疑慮請與專業人員諮詢
6. 課表分別為七個單元：
    a. 課表一：「生活習慣自檢表」
        i. 對應課程中單元八：培養運動習慣的心態建立
    b. 課表二：「SMART 運動目標設定
        i. 對應課程中單元四：手把手打造健身「量化目標設定」
    c. 課表三：「自我覺察練習」
        i. 對應課程中單元二：「檢測姿勢」好的動作模式，遠離身體疼痛
    d. 課表四：「訓練前注意事項」
    e. 課表五：「訓前暖身和核心訓練」
        i. 對應課程中單元六和十：正確「呼吸」模式觀念和練習 &「運動前後暖身與放鬆」
        ii. 對應課程中單元七：動作控制與淺層核心訓練
    f. 課表六-1~六-3：「肌力和間歇訓練」 for 肥胖、肌肉較少、和容易受傷者
        i. 對應課程中單元十一、十四、十五：體能訓練是什麼？；基礎上肢肌力訓練；基礎下肢肌力訓練
    g. 課表七：「身體組成 & 飲食紀錄表」
        i. 對應課程中單元三：在家就可以做的「身體數據量測」
        ii. 對應課程中單元五：健身事半功倍「日常飲食策略」

課表一：生活習慣自檢表

開始培養運動以前，先使用此表格來檢視生活習慣
才能更清楚知道自己在各方面需要改善的不良習慣

飲食自檢

- 喜歡也經常吃口味重的食物
- 經常吃精緻食物，如蛋糕、甜食
- 因為減肥，經常連續三天以上不吃東西
- 完全不知道自己的飲食中缺少哪些營養
- 經常吃含很多脂肪的食物
- 不喜歡吃蔬菜，但喜歡喝蔬果汁
- 經常睡前兩小時內吃宵夜

運動習慣

- 認為有流汗就是有運動
- 一天走路少於7000步
- 一個月運動次數少於三次

生活姿勢

- 從來沒有注意過自己走路的姿勢和速度
- 經常保持同一姿勢不運動，如對著電腦
- 經常使用電腦/手機使用一次超過2小時
- 坐在椅子上超過1小時，下背會不舒服
- 經常駝背，肩頸痠痛
- 一年睡覺起來落枕機率發生超過3次
- 淺眠，或是連續睡眠時間不超過4小時

日常身體自測

- 沒有正確把握自己的生理周期
- 3年以上沒有接受過乳腺等婦科健康
- 身體不適時會直接服用成藥，不去就醫
- 沒有固定就診的醫院
- 超過2年以上沒有做過全身健康檢查
- 每日喝低於基礎喝水量，尿液顏色偏黃
- 沒有每日排便習慣，或是時常拉肚子

心理精神自測

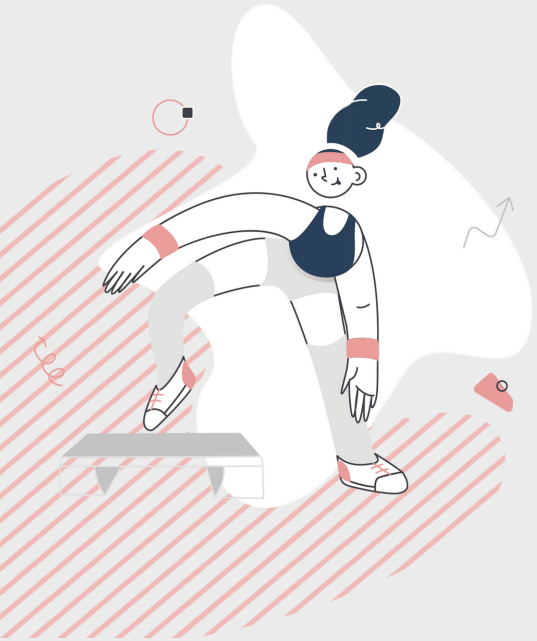
- 對於壓力敏感度極低
- 不太擅長和人說話或者交往
- 無法專注於一件事情超過10分鐘
- 對於情緒變化不敏感，感受不到開心或難過
- 遇到責任或是有期限的東西會開始拖延/逃避
- 對於別人的稱讚會認為是假的，無法接受
- 當獨處時，會很容易陷入負面情緒思考中

FITWORKS 我健

www.fitworks.fit

自檢表統計結果

1. 打勾數少於5：健康的生活狀態
2. 打勾數6~10個： 趁現在重新認識自我
3. 打鉤數量10~20個：生活習慣混亂
4. 打鉤數量21 個以上：急迫需要改善生活習慣



課表二：SMART運動目標設定

www.fitworks.fit

說明

使用SMART原則設定目標，具體明確可以量化的運動目標
設定自己的目標後，再次使用SMART原則檢核一下

舉例：三個月內透過每週兩次肌力訓練和一次體能訓練，搭配訓練日和非訓練日的飲食計劃，預計可以成功減掉10%體脂肪

＊注意：

1. 量化的目標可以是減掉的脂肪比率、增加肌肉的比率、或是減少受傷/疼痛的頻率和指數
2. 此課程練習可以嘗試設定一個月內最急迫需要改善的健康狀況為目標設定

目標設定練習

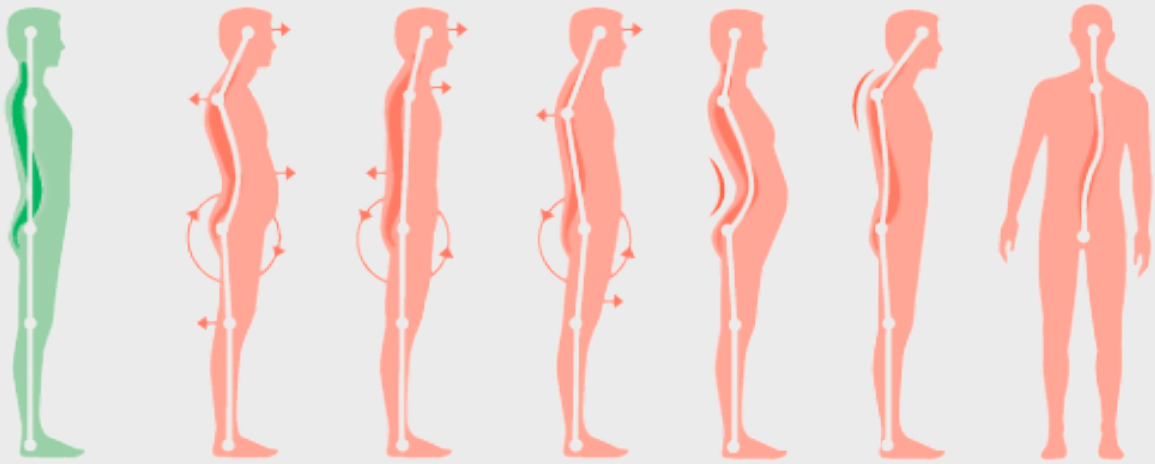
S	M	A	R	T
具體明確的	可衡量的	可達成的	相關的	有時效性的

課表三：自我體察練習

www.fitworks.fit

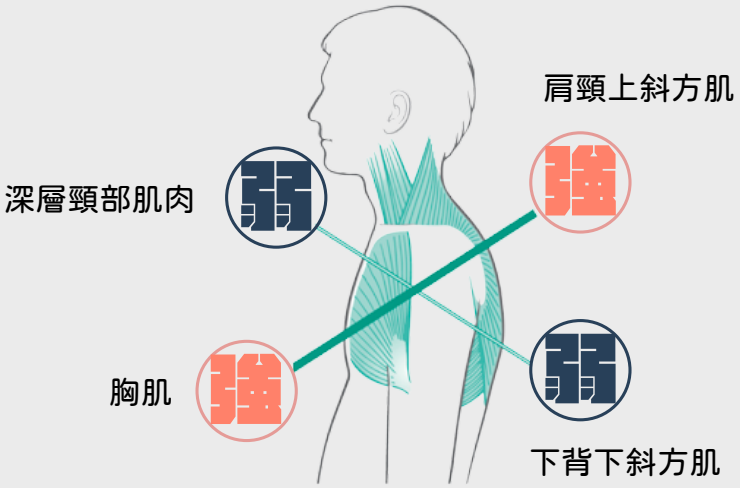
練習一：找出自己的人體光譜

（圈出自己的上半身與下半身模樣）

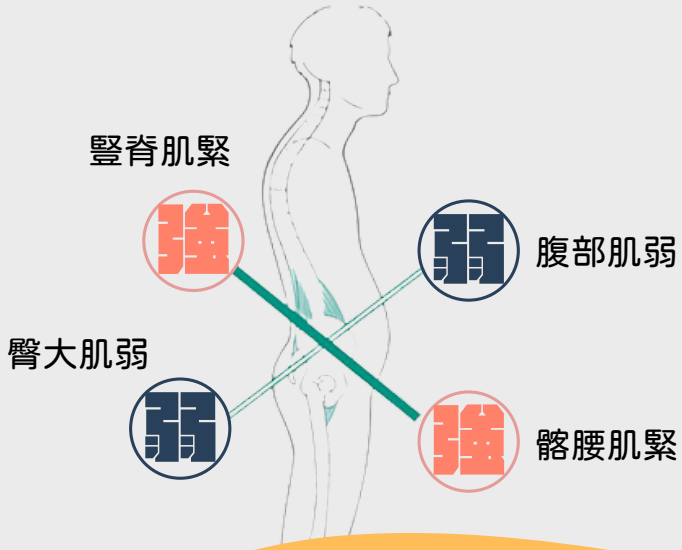


練習二：觀察自己肌肉緊繃狀態

上交叉症候群



下交叉症候群



觀察自己

較弱肌肉：訓練
較強肌肉：放鬆

緊繃狀況分兩種：

因姿勢彎曲縮短的緊繃：被動放鬆＋主動伸展
被姿勢拉長的緊繃：筋膜滾動誘發＋肌力訓練

課表四
肌力體能訓練

訓前注意事項

需備物品

- 瑜珈墊、筋膜放鬆按摩球、彈力帶
- 穿著舒適運動服、毛巾、飲水壺

注意事項

- 請於開始訓練前1小時適當飲食，請勿空腹運動
- 如運動過程中有任何身體疼痛或不舒服，請停止動作並休息如身體恢復可以繼續運動，但若疼痛感一直未減請儘速就醫
- 接下來訓練課表將分為肥胖、肌肉較少、容易受傷族群，請判斷適合族群課表選用

疲勞程度自檢表

可於每次運動時紀錄總共運動時間、整體訓練帶來疲勞程度、自我感覺訓練的熟悉程度。每次可以看到自己在運動上，無論是完成時間在一定頻率，疲勞程度降低，以及熟悉程度提高，就是有一直在進步唷！

開始時間	結束時間	疲勞程度	動作熟悉程度
		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

課表五
肌力體能訓練

訓前暖身和核心

注意事項

以下訓前暖身和核心動作皆可套用三大族群
每次訓練前務必進行訓前暖身和核心訓練以防受傷

訓前暖身動作

動作名稱	訓練次數
花生球筋膜放鬆	全身單點按壓10 ~15次
腹式呼吸練習	一次方位呼吸5次
「死蟲式」腹內壓建立	單邊10次
「橋式」臀部啟動	10次
「剪刀石頭布」足底核心練習	10次

核心肌群訓練

動作名稱	訓練次數
棒式	20 秒
側棒式	20 秒
鳥狗式	20 秒

肥胖族群：連續3組動作算一輪 （最佳目標5組）
肌肉較少者：一個動作20秒目標3組
經常受傷者：一個動作10秒目標3組

課表六－1
肌力體能訓練

肌力和間歇訓練
「肥胖族群」

www.fitworks.fit

一週訓練課表

	星期一	星期三	星期五
第一週	課表A	課表B	課表A
第二週	課表B	課表A	課表B
第三週	課表A	課表B	課表A
第四週	課表B	課表A	課表B
減量週	課表C	課表C	課表C

間歇訓練課表

跳 繩	60秒/3-6組
組間休息	60~120秒

每週搭配間歇訓練一次
減脂效果更加分

課表A

彈力帶深蹲	45秒/4組
彈力帶髖絞鍊	45秒/4組
彈力帶肩推	45秒/4組
彈力帶下拉	45秒/3組
徒手雙手下拉	30秒/3組
組間休息	每一組60秒

課表B

徒手分腿蹲	45秒/4組
彈力帶髖絞鍊	45秒/4組
伏地挺身	45秒/4組
彈力帶划船	45秒/3組
彈力帶飛鳥	30秒/3組
組間休息	每一組60秒

課表C

彈力帶深蹲	盡量做到20下/1組
彈力帶髖絞鍊	盡量做到20下/1組
彈力帶肩推	盡量做到20下/1組
彈力帶下拉	盡量做到20下/1組
徒手分腿蹲	盡量做到20下/1組
伏地挺身	盡量做到20下/1組
彈力帶划船	盡量做到20下/1組

課表六-2
肌力體能訓練

肌力和間歇訓練
「肌肉較少者」

www.fitworks.fit

一週訓練課表

	星期一	星期三	星期五
第一週	課表A	課表B	課表A
第二週	課表B	課表A	課表B
第三週	課表A	課表B	課表A
第四週	課表B	課表A	課表B
減量週	課表C	課表C	課表C

間歇訓練課表

樓梯登階	60秒/3-6組
組間休息	60秒

每週搭配間歇訓練一次
增肌效果更加分

課表A

彈力帶深蹲	8-12下 3-5組
彈力帶髖絞鍊	8-12下 3-5組
彈力帶肩推	8-12下 3-5組
彈力帶下拉	8-12下 3-5組
徒手雙手下拉	8-12下 3組
組間休息	每一組60秒

課表B

徒手分腿蹲	8-12下 3-5組
彈力帶髖絞鍊	8-12下 3-5組
伏地挺身	8-12下 3-5組
彈力帶划船	8-12下 3-5組
彈力帶飛鳥	8-12下 3組
組間休息	每一組60秒

課表C

彈力帶深蹲	盡量做到 20下/1組
彈力帶髖絞鍊	盡量做到 20下/1組
彈力帶肩推	盡量做到 20下/1組
彈力帶下拉	盡量做到 20下/1組
徒手分腿蹲	盡量做到 20下/1組
伏地挺身	盡量做到 20下/1組
彈力帶划船	盡量做到 20下/1組

課表六-3
肌力體能訓練

肌力和有氧訓練
「經常受傷者」

www.fitworks.fit

一週訓練課表

	星期一	星期三	星期五
第一週	課表A	課表B	課表A
第二週	課表B	課表A	課表B
第三週	課表A	課表B	課表A
第四週	課表B	課表A	課表B

中低強度有氧

原地踏步	3分鐘/5組
組間休息	60秒

每週搭配有氧訓練一次
效果更加分

課表A

彈力帶深蹲	8-12下 3-5組
彈力帶髖絞鍊	8-12下 3-5組
彈力帶肩推	8-12下 3-5組
彈力帶下拉	8-12下 3-5組
徒手雙手下拉	8-12下 3組
組間休息	休息到 覺得可以

課表B

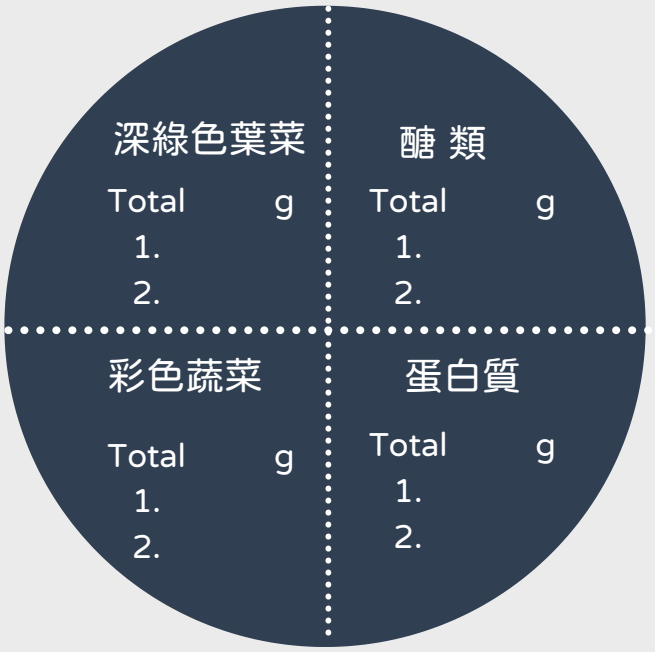
徒手分腿蹲 (退階)	6-12下 2組
彈力帶髖絞鏈 (退階)	6-12下 2組
伏地挺身 (退階)	6-12下 2組
彈力帶划船 (退階)	6-12下 2組
彈力帶飛鳥 (退階)	6-12下 2組
組間休息	休息到 覺得可以

www.fitworks.fit

課表七
身體組成
飲食紀錄表

我的餐盤

無論是圓形或是方形餐盤
將所吃的食物作為比例劃分
以視覺紀錄食用食物種類



飲食紀錄表

身高：
年齡：

目標：
1. 2. 3.

日期	體重	體脂	肌肉	基代	內脂	胸圍	腰圍	臀圍	手臂	大腿	早午晚餐	蛋白質 三種/天	醣類 兩種/天	纖維質 四種/天

Hi, 我健客們

很感謝大家努力堅持的完成了課程！是否身心都有帶來許多改變呢？
後續我們將推出全方位健康陪跑教練課程，會以更完整的方式陪著大家健身、飲食、放鬆、以及心態的常態性課程。如有興趣加入陪跑教練課程，歡迎到www.fitworks.fit訂閱我們的電子報，後續會有更完整的資訊釋出！
如這次上課覺得非常有收穫的朋友，歡迎推薦給親朋好友，讓更多人可以開始運動。推薦優惠碼「Fitworks100」可以折$100元唷！也歡迎大家將上課心得分享到社群，並標籤四位講師唷。

如對課程有任何問題，歡迎email給我們：service@fitworks.fit
也歡迎追蹤我們官方的社群，IG @fitworks.fit

祝大家成功培養運動習慣，重新掌握自我

xoxo

Fitworks 我健客講師群