



# 重量訓練專業指導諮詢課程成果

金城分隊  
7/18(五)



金寧分隊  
7/21(一)



START

金湖分隊  
7/23(三)



金沙分隊  
7/23(三)



烈嶼分隊  
7/28(一)



FINISH

## 指導目標：

- 建立正確觀念：理解漸進超負荷、訓練頻率與恢復原則。
- 專業訓練指導：依身體評估，設定階段目標並追蹤成效。
- 精準動作指導：深蹲、硬舉、臥推等基礎動作，提升穩定度與效率。
- 加強安全意識：落實暖身與收操、器材正確使用、風險辨識與防護（如護具檢查），降低運動傷害。