

中學（來源：校體通）

中學第一階段（肩背力量）

本系列課程共分為 6 節課，主要針對學生肩背力量及胸部拉伸放鬆的訓練。旨在提高學生的肩背力量，預防圓肩駝背的發生，預防及調整學生不良的身體姿勢。

課節：[一](#) [二](#) [三](#) [四](#) [五](#) [六](#)

中學第二階段（雙臂爆發力及腰腹核心力量）

本系列課程共分為 6 節課，主要針對學生雙臂及腰腹核心力量進行訓練，旨在提高學生基本體能，改善學生雙臂力量及身體的核心穩定性。

課節：[一](#) [二](#) [三](#) [四](#) [五](#) [六](#)

中學第三階段（雙腿及腰腹核心力量）

本系列課程共分為 6 節課，主要針對學生雙腿及腰腹核心力量進行訓練，旨在提高學生基本體能，改善學生雙腿爆發力及身體的核心穩定性。

課節：[一](#) [二](#) [三](#) [四](#) [五](#) [六](#)

中學第四階段（腰腹核心及肩背力量）

本系列課程共分為 6 節課，主要針對學生腰腹核心及肩背力量進行訓練，旨在提高學生基本體能，提高學生的核心穩定性及避免不良姿態的發生。

課節：[一](#) [二](#) [三](#) [四](#) [五](#) [六](#)

注意事項：

1. 進行活動前，應確保地面平坦乾爽，安排足夠及安全的活動空間；並保持室內空氣流通。
2. 注意動作要領，與相關安全事項。
3. 運動後要進行舒鬆及伸展等活動，降低肌肉拉傷的風險。
4. 練習過程中所涉及的負重練習，負重重量應控制在 0.5~1kg 左右，如無合適重量的啞鈴，建議用水瓶代替。
5. 練習俯臥撐時，女同學可以跪姿俯臥撐代替此動作。