題目:心得一

內容:

很感謝老師這學期到目前為此的教導，一開始選這門課的時候還有點擔心自己在器材操作上會跟不上課程進度，因為我自身小時候得過氣喘，對於消耗體力與肌力的運動不太擅長，但實際上過課後發現老師在肌肉鍛鍊上比較沒有硬性要求，比較傾向同學自主練習這部份十分的感謝，還有這們課程帶給我的體驗真的與以前的體育課很不一樣，不論是之前從沒見過的伸展方式，亦或是之前沒嘗試過的鍛鍊方式，都讓我眼前為之一亮，至於課程內容得期望，可以的話希望老師多教一些不是那麼依賴環境與器材的鍛鍊與伸展方式，我自身本身就有睡前伸展的習慣，但大部分時間只能拉到大腿內側和外側，手部肩頸與背部的很常抓不到有效伸展或鍛鍊的方式，再加上我習慣跟專業讓我時常待在地腦螢幕前，時不時的手腕與小臂痛，期望能有有效緩解的方式。