

# 課程名稱 | 綜合有氧

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 111春-2797

授課老師 | 簡周杏芬

最高學歷 / 中正大學成教所 碩士專班(在學中)

相關學經歷 / 嘉義市西區樂齡學習中心 講師

NIKE體適能推廣大使

中正大學教職員及社團指導老師

嘉義大學社團指導老師

佳姿、亞姿、亞力山大各大健身俱樂部有氧教練

上課時間 | 每週三下午02:00-03:00 第一次上課日期 2022年03月09日 (星期三)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 課程目標與理念

體適能運動很多元有正確的觀念才能真正享受其中持之以恆  
讓每一位學員都能身心靈平衡，進而影響周邊的人事物

### 2. 您覺得課程可以怎麼跟社區結合？

讓學員有習慣熱情的健康理念與正確的運動方式推己及人。

使用教材 | 乾淨運動鞋、瑜珈墊

招生人數 | 25 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 1 學分 1200 元 (18 週課程/一次上課 1 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-03-09 下午02:00~03:00	高低衝擊有氧： 暖身、主運動， 肌力、伸展緩和 完整的一堂課	
2	2022-03-16 下午02:00~03:00	重複練習以上	
3	2022-03-23 下午02:00~03:00	肌力間歇有氧	
4	2022-03-30 下午02:00~03:00	拉丁有氧	
5	2022-04-06 下午02:00~03:00	重複練習同上	

6	2022-04-13 下午02:00~03:00	高低衝擊有氧	
7	2022-04-20 下午02:00~03:00	重複練習同上	
8	2022-04-27 下午02:00~03:00	肌力有氧	
9	2022-05-04 下午02:00~03:00	公民素養週	
10	2022-05-11 下午02:00~03:00	拳擊有氧	
11	2022-05-18 下午02:00~03:00	重複同上	
12	2022-05-25 下午02:00~03:00	高低衝擊有氧	
13	2022-06-01 下午02:00~03:00	重複同上	
14	2022-06-08 下午02:00~03:00	拉丁有氧	
15	2022-06-15 下午02:00~03:00	重複同上	
16	2022-06-22 下午02:00~03:00	肌力間歇有氧	