

課程名稱 | 樂齡肌力體智能初階

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 111春-2835

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 | 每週四上午09:30-10:30 第一次上課日期 2022年03月10日 (星期四)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

傳達正確的運動觀念及如何預防運動傷害，退而不休、用進廢退讓身體慢老讓心靈漫老，真正達到所謂的身動、腦動、互動。

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	2022-03-10 上午09:30~10:30	介紹樂齡與一般體適能的差異及注意事項，實作	
2	2022-03-17 上午09:30~10:30	提醒各類運動前都需要的暖身，甚至早起離床時該注意的動作示範	
3	2022-03-24 上午09:30~10:30	有氧心肺暖身的注意事項與實作，介紹常用到的動作	
4	2022-03-31 上午09:30~10:30	每個動作都有其訓練的肌群，一一介紹與實作	
5	2022-04-07 上午09:30~10:30	把簡單的運動融入音樂律動起來，就如大家常說的有氧舞蹈	
6	2022-04-14 上午09:30~10:30	同上，如跟不上？別氣餒，不過就是加上音樂的體操，習慣了還	

		能紓壓	
7	2022-04-21 上午09:30~10:30	暖身、有氧主運動可動動身體動動腦，專注助解憂預防失智的第一步	
8	2022-04-28 上午09:30~10:30	心肺有氧暖身後，將肌肉訓練融入課程，讓身體尤其下肢更強健	
9	2022-05-05 上午09:30~10:30	公民素養周	
10	2022-05-12 上午09:30~10:30	拉丁有氧：把拉丁甚至教輕快的舞蹈動作放進組合，讓課程些許變化	
11	2022-05-19 上午09:30~10:30	重複練習上一堂課的內容	
12	2022-05-26 上午09:30~10:30	一回生兩回熟第三次就能更上手，此時提醒核心肌群已悄悄的被利用	
13	2022-06-02 上午09:30~10:30	每種運動尤其是跳舞沒核心肌群得幫忙效果肯定差，強調生活中核心之重要	
14	2022-06-09 上午09:30~10:30	回到樂齡低衝擊低強度的有氧訓練，加上方向與強度的改變提升心肺與腦力激盪	
15	2022-06-16 上午09:30~10:30	重複練習上一堂課內容	
16	2022-06-23 上午09:30~10:30	進入第16堂課大約有點體適能有氧概念，可以給一些家課隨時隨地都能運動	