課程名稱 綜合有氧動一動

課程屬性 健康與生活　　課程編號 109寒-2182

授課老師 簡周杏芬

最高學歷/ 吳鳳科技大學 長期照護與管理學系

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 每週六上午11:00-12:00 第一次上課日期 2020年01月18日（星期六）

課程理念

關於這一門課：

1. 課程目標與理念

傳達正確的運動方式，　運動強度的區別，　運動傷害如何避免與找到取代的運動模式，一個人的體能選擇適合自己的運動強度訓練，主要強調塑身肌力的重要與操作。

使用教材| 自備運動服裝，有氧專用乾淨運動鞋，乾淨瑜珈墊，毛巾，　飲用水　。

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| 0 學分 300 元（4 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	2020-01-18 上午11:00～12:00		Hi-Low 高低衝擊有氧
2	2020-02-01 上午11:00～12:00		Hi-Low 高低衝擊有氧
3	2020-02-08 上午11:00～12:00		肌力間歇有氧
4	2020-02-22 上午11:00～12:00		肌力間歇有氧