

課程名稱 | 樂活有氧運動

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109寒-2183

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 | 每週二上午09:30-10:30 第一次上課日期 2020年01月06日 (星期二)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

感許我們已屆 55 樂齡的年紀,但身體的年齡仍是年輕有活力的,只想慢慢地迎向樂齡,hold住自己的身體的年齡。

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	2020-01-07 上午09:30~10:30		基礎暖身注意事項與操作
2	2020-01-14 上午09:30~10:30		動態暖身與靜態暖身
3	2020-01-21 上午09:30~10:30		有氧舞蹈基本步型講解與演練
4	2020-02-04 上午09:30~10:30		有氧舞蹈基本步型講解與演練