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