課程名稱 | 樂活肌力有氧

課程屬性	健康與生活	課程編號	109秋-2291

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 每週四上午09:30-10:30 第一次上課日期 2020年09月03日（星期四）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

邁入或已入更年後的樂齡，骨密與肌肉量關係者身體健康，深入抒壓的心肺有氧舞蹈編排，在課程裡融入動態肌力訓練與課程後半段靜態訓練。

使用教材| 自備：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	2020-09-03 上午09:30～10:30		提醒暖身運動的重要性與實作
2	2020-09-10 上午09:30～10:30		動、靜態暖身注意事項
3	2020-09-17 上午09:30～10:30		動態暖身主要四大肌群介紹與實作
4	2020-09-24 上午09:30～10:30		靜態暖身注意事項與伸展之差異
5	2020-10-01 上午09:30～10:30		有氧舞蹈基本步型介紹與實作
6	2020-10-08 上午09:30～10:30		有氧舞蹈基本步型介紹與實作
7	2020-10-15 上午09:30～10:30		後勾：腿後腱肌群訓練、次數、頻率變化

8	2020-10-22 上午09:30～10:30		抬膝：腹、背肌群訓練與臀部柔度
9	2020-10-29 上午09:30～10:30	公民素養周	
10	2020-11-05 上午09:30～10:30		V step：下肢肌群融入組合編排，帶入方向變化
11	2020-11-12 上午09:30～10:30		交叉步：髖關節穩定、平衡，下肢肌群訓練
12	2020-11-19 上午09:30～10:30		利用動作變化來改變方向，增加困難度
13	2020-11-26 上午09:30～10:30		利用動作變化來改變方向，增加困難度
14	2020-12-03 上午09:30～10:30		40分鐘不間斷的心肺編排，強調後20分鐘的地板肌力訓練
15	2020-12-10 上午09:30～10:30		40分鐘不間斷的心肺編排，強調後20分鐘的地板肌力訓練
16	2020-12-17 上午09:30～10:30		40分鐘不間斷的心肺編排，強調後20分鐘的地板肌力訓練
17	2020-12-24 上午09:30～10:30		V step：下肢肌群融入組合編排，帶入方向變化
18	2020-12-31 上午09:30～10:30	成果展	配合社大成果展