課程名稱 樂活有氧體智能

課程屬性 健康與生活　　課程編號 109秋-2292

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09月01日（星期二）

課程理念

關於這一門課：

1. 課程目標與理念

帶領有運動習慣的熟齡學員繼續維持體能延緩變老

使用教材｜ 自備乾淨運動鞋及瑜珈墊
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	2020-09-01 上午09:30～10:30		提醒暖身運動的重要性與實作
2	2020-09-08 上午09:30～10:30		動、靜態暖身注意事項
3	2020-09-15 上午09:30～10:30		動態暖身主要四大肌群介紹與實作
4	2020-09-22 上午09:30～10:30		靜態暖身注意事項與伸展之差異
5	2020-09-29 上午09:30～10:30		有氧舞蹈基本步型介紹與實作
6	2020-10-06 上午09:30～10:30		有氧舞蹈基本步型介紹與實作
7	2020-10-13 上午09:30～10:30		後勾：腿後腱肌群訓練、次數、頻率變化

8	2020-10-20 上午09:30～10:30		抬膝：腹、背肌群訓練與臀部柔度
9	2020-10-27 上午09:30～10:30	公民素養周	
10	2020-11-03 上午09:30～10:30		後勾、抬膝兩對稱肌群編排
11	2020-11-10 上午09:30～10:30		V step：下肢肌群融入組合編排，帶入方向變化
12	2020-11-17 上午09:30～10:30		交叉步：髖關節穩定、平衡，下肢肌群訓練
13	2020-11-24 上午09:30～10:30		利用動作變化來改變方向，增加困難度
14	2020-12-01 上午09:30～10:30		利用動作變化來改變方向，增加困難度
15	2020-12-08 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	2020-12-15 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	2020-12-22 上午09:30～10:30		40分鐘不間斷的心肺編排，強調伸展緩和之重要
18	2020-12-29 上午09:30～10:30	成果展	