

課程名稱 | 綜合有氧

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2293

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09月05日（星期六）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

藉由舞蹈與動作屬性變化課程內容使之豐富。

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	2020-09-05 上午11:00~12:00		檢視基本步型與正確觀念
2	2020-09-12 上午11:00~12:00		提醒暖身動作之重要
3	2020-09-19 上午11:00~12:00		再次提醒四大基本步型的功能與實作
4	2020-09-26 上午11:00~12:00		Hi-Low高低衝擊有氧
5	2020-10-03 上午11:00~12:00		Hi-Low高低衝擊有氧
6	2020-10-10 上午11:00~12:00		拳擊有氧：上半身為主
7	2020-10-17 上午11:00~12:00		拳擊有氧：下半身為主

8	2020-10-24 上午11:00~12:00		肌力有氧
9	2020-10-31 上午11:00~12:00	公民素養周	
10	2020-11-07 上午11:00~12:00		間歇肌力
11	2020-11-14 上午11:00~12:00		拉丁有氧
12	2020-11-21 上午11:00~12:00		拉丁有氧
13	2020-11-28 上午11:00~12:00		Hi-Low有氧
14	2020-12-05 上午11:00~12:00		Hi-Low有氧
15	2020-12-12 上午11:00~12:00		雷鬼有氧
16	2020-12-19 上午11:00~12:00		拳擊有氧
17	2020-12-26 上午11:00~12:00		拳擊有氧
18	2021-01-02 上午11:00~12:00	成果展	配合社大成果展