課程名稱 | 勁爆有氧動起來

課程屬性 健康與生活　　課程編號 109秋-2294

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 每週三下午02:00-03:00 第一次上課日期 2020年09月02日（星期三）

課程理念

關於這一門課：

1. 課程目標與理念

體適能有氧舞蹈基礎步行與編排

使用教材| 學員自備器材：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	2020-09-02 下午02:00～03:00		強調動態暖身、節奏的配合
2	2020-09-09 下午02:00～03:00		動態暖身複習、靜態暖身之重要與注意事項
3	2020-09-16 下午02:00～03:00		基本步型介紹與操練
4	2020-09-23 下午02:00～03:00		基本步型複習融入並組合編排成簡易的舞步
5	2020-09-30 下午02:00～03:00		基本步型複習融入並組合編排成簡易的舞步
6	2020-10-07 下午02:00～03:00		後勾：腿後腱肌群變化強度、頻率
7	2020-10-14 下午02:00～03:00		抬膝：背後肌訓練臀部柔軟度

8	2020-10-21 下午02:00～03:00		抬膝：強度變化與操練
9	2020-10-28 下午02:00～03:00	公民素養周	
10	2020-11-04 下午02:00～03:00		V step：股四頭肌訓練
11	2020-11-11 下午02:00～03:00		交叉步：髖關節穩定、平衡、下半身肌力訓練
12	2020-11-18 下午02:00～03:00		由動作帶方向，增加變化與難度
13	2020-11-25 下午02:00～03:00		強調課程後半段的地板肌力訓練與伸展緩和
14	2020-12-02 下午02:00～03:00		強調課程後半段的地板肌力訓練與伸展緩和
15	2020-12-09 下午02:00～03:00		核心肌群訓練：介紹各種程度的訓練方式與操練
16	2020-12-16 下午02:00～03:00		背部肌群訓練：上、下背部、臀部及腿後腱肌群訓練
17	2020-12-23 下午02:00～03:00		複習、提醒與實作
18	2020-12-30 下午02:00～03:00	成果展	配合社大成果展