

課程名稱 | 塑身&滾筒有氧

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2307

授課老師 | 涂月琴

最高學歷/ 高職

相關學經歷/ AFAA美國有氧體適能協會墊上核心訓練教練、悠季瑜珈學院理療瑜珈教學

現職/ 有氧 及 瑜珈 老師

上課時間 | 每週五晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2020年09月04日 (星期五)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

課程以簡單易學有氧舞步，利用音樂速度由慢漸進入強度，使心肺提升，達到運動效果。進而肌力、肌耐力訓練，使身心達到平衡。

後段準備MV流行熱舞，增添課程的活潑性，利用練習雕塑線條使達到塑身，控制體重。

使用教材 | 乾淨的運動鞋、毛巾、瑜珈墊

自備滾筒

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 | 2 學分 2400 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2020-09-04 晚上07:00~09:00		課程內容介紹，運動傷害預防與保護。基礎暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋(一) 解、緩和。
2	2020-09-11 晚上07:00~09:00		正式進入課程，暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢(二)、緩和。
3	2020-09-18 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢+臀肌(三)、緩和。
4	2020-09-25 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢+臀肌(四)、緩和。
5	2020-10-02 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋上肢後背(五)、緩和。
6	2020-10-09 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋上肢前側(六)、緩和。
7	2020-10-16 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋肩頸頭部(七)、緩和。
8	2020-10-23		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋肩頸頭部(八)、緩和。

	晚上07:00~09:00		
9	2020-10-30 晚上07:00~09:00	公民素養周	
10	2020-11-06 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋側身右左(九)、緩和。
11	2020-11-13 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋側身右左(十)、緩和。
12	2020-11-20 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋手臂(十一)、緩和。
13	2020-11-27 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋手臂(十二)、緩和。
14	2020-12-04 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十三)、緩和。
15	2020-12-11 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十四)、緩和。
16	2020-12-18 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十五)、緩和。
17	2020-12-25 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十六)、緩和。
18	2021-01-01 晚上07:00~09:00	成果展	配合社大成果展