

# 課程名稱 | 活力Q體適能

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2338

授課老師 | 陳政蓉

最高學歷/ 吳鳳科大休閒與運動管理學系

相關學經歷/ 中榮、嘉基：社區健康促進(107、108年)

現職/ 社區體適能講師

上課時間 | 每週一上午09:00-11:00 第一次上課日期 2020年08月31日 (星期一)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 課程目標與理念

身體的健康是全面性的，因此身體運動也應該是多樣性的，透過肌力、心肺、柔軟伸展等配合呼吸的運動方式，使身、心達到健康與滿足。

招生人數 | 30 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	2020-08-31 上午09:00~11:00		相見歡，暖身，上肢、下肢肌力，心肺有氧，緩和伸展。
2	2020-09-07 上午09:00~11:00		暖身，核心肌群、下肢肌力，心肺有氧，緩和伸展，知能功能遊戲。
3	2020-09-14 上午09:00~11:00		暖身，上肢、核心肌群，心肺有氧，緩和伸展，知能功能遊戲。
4	2020-09-21 上午09:00~11:00		暖身，眼睛操，上肢、下肢肌力，心肺有氧，緩和柔軟伸展。
5	2020-09-28 上午09:00~11:00		暖身，口腔操，下肢、核心肌群，心肺有氧，緩和柔軟伸展。
6	2020-10-05 上午09:00~11:00		暖身，上肢、核心肌群，心肺有氧，緩和伸展，知能功能遊戲。
7	2020-10-12 上午09:00~11:00		暖身，眼睛操，上肢、下肢肌力，心肺有氧，緩和柔軟伸展。
8	2020-10-19 上午09:00~11:00		暖身，下肢、核心肌群，心肺有氧，緩和柔軟伸展，知能功能遊戲。

9	2020-10-26 上午09:00~11:00		公民素養周
10	2020-11-02 上午09:00~11:00		暖身，口腔操，上肢、下肢肌力，心肺有氧，緩和柔軟伸展。
11	2020-11-09 上午09:00~11:00		暖身，眼睛操，上肢、核心肌群，心肺有氧，緩和柔軟伸展。
12	2020-11-16 上午09:00~11:00		暖身，下肢、核心肌群，心肺有氧，緩和柔軟伸展，知能功能遊戲。
13	2020-11-23 上午09:00~11:00		暖身，上肢、核心肌群，心肺有氧，緩和柔軟伸展，知能功能遊戲。
14	2020-11-30 上午09:00~11:00		暖身，口腔操，上肢、下肢肌力，心肺有氧，緩和柔軟伸展，
15	2020-12-07 上午09:00~11:00		暖身，下肢、核心肌群，心肺有氧，緩和柔軟伸展。
16	2020-12-14 上午09:00~11:00		暖身，上肢、核心肌群，心肺有氧，緩和柔軟伸展，知能功能遊戲。
17	2020-12-21 上午09:00~11:00		暖身，上肢、核心肌群，心肺有氧，緩和柔軟伸展，知能功能遊戲。
18	2020-12-28 上午09:00~11:00		分享與呈現