

# 課程名稱 | E+健康律動

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2413

授課老師 | 龔馬利莎

最高學歷/ 國立嘉義大學體育研究所

相關學經歷/ 樂齡風火輪體能訓練講師/樂齡健康律動講師

現職/ 博愛社大講師

上課時間 | 每週六上午09:00-11:00 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

本課程結合多元運動融合成混和式運動，在動人的旋律中舒展身心，達到體柔氣和、內外均安的健康狀態，每周學習主題涵蓋身心靈等淺顯易懂的認知學習，將有益身心的知識轉化適合樂齡人的身心運動，是一門適合高齡族學習運動與放鬆身心的最佳入門課。

### 2. 您覺得課程可以怎麼跟社區結合？

1. 帶領運動方式以小團體(溫馨、安全感)的方式進行，使社區長者或潛在學員感覺有趣和生活化(減少心理壓力或負擔)。
2. 教學內容簡單容易記憶，提高社區學員對課程信心。
3. 了解該社區經營與發展理念，適當選擇與社區媒合的課程(手作課、健康宣導、健康營造等)，建立名單與年度推動報告，了解推廣情形。
4. 提供社區學員需求性的學習課程，加深社區與課程的連結。

使用教材 | 學員自備器材：請穿著適合運動及伸展的服裝

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  | 2020-09-05<br>上午09:00~11:00 | 多元組合運動  | 平衡、伸展、心肺、耐力     |
| 2  | 2020-09-12<br>上午09:00~11:00 |         | 多元組合運動          |
| 3  | 2020-09-19<br>上午09:00~11:00 |         | 多元組合運動          |
| 4  | 2020-09-26<br>上午09:00~11:00 |         | 多元組合運動          |
| 5  | 2020-10-03                  | 團體合作增進體 | 學員輪流帶領，講師動作要領指導 |

|    |                             |                |                     |
|----|-----------------------------|----------------|---------------------|
|    | 上午09:00~11:00               | 能活動            |                     |
| 6  | 2020-10-10<br>上午09:00~11:00 | 團體合作增進體<br>能活動 | 學員輪流帶領，講師動作要領指導兩個循環 |
| 7  | 2020-10-17<br>上午09:00~11:00 | 團體合作增進體<br>能活動 | 學員輪流帶領，講師動作要領指導兩個循環 |
| 8  | 2020-10-24<br>上午09:00~11:00 | 團體合作增進體<br>能活動 | 學員輪流帶領，講師動作要領指導兩個循環 |
| 9  | 2020-10-31<br>上午09:00~11:00 | 公民素養周          |                     |
| 10 | 2020-11-07<br>上午09:00~11:00 | 團體合作增進知<br>能活動 | 腦力激盪手腦並用            |
| 11 | 2020-11-14<br>上午09:00~11:00 | 團體合作增進知<br>能活動 | 指令與手腳動作配對原地進行兩個回合   |
| 12 | 2020-11-21<br>上午09:00~11:00 | 團體合作增進知<br>能活動 | 指令與手腳動作配對原地進行兩個回合   |
| 13 | 2020-11-28<br>上午09:00~11:00 | 團體合作增進知<br>能活動 | 抽象指令與走位活動左右走圓圈兩個回合  |
| 14 | 2020-12-05<br>上午09:00~11:00 | 團體合作增進知<br>能活動 | 抽象指令與走位活動左右走圓圈兩個回合  |
| 15 | 2020-12-12<br>上午09:00~11:00 | 地板運動           | 平躺舒展                |
| 16 | 2020-12-19<br>上午09:00~11:00 | 地板運動           | 呼吸冥想                |
| 17 | 2020-12-26<br>上午09:00~11:00 |                | 總結與回饋               |
| 18 | 2021-01-02<br>上午09:00~11:00 | 成果展            |                     |