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 上午09:00～11:00	多元組合運動	平衡、伸展、心肺、耐力
2	2020-09-12 上午09:00～11:00		多元組合運動
3	2020-09-19 上午09:00～11:00		多元組合運動
4	2020-09-26 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 上午09:00～11:00	團體合作增進體能活動	學員輪流帶領，講師動作要領指導兩個循環
7	2020-10-17 上午09:00～11:00	團體合作增進體能活動	學員輪流帶領，講師動作要領指導兩個循環
8	2020-10-24 上午09:00～11:00	團體合作增進體能活動	學員輪流帶領，講師動作要領指導兩個循環
9	2020-10-31 上午09:00～11:00	公民素養周	
10	2020-11-07 上午09:00～11:00	團體合作增進知能活動	腦力激盪手腦並用
11	2020-11-14 上午09:00～11:00	團體合作增進知能活動	指令與手腳動作配對原地進行兩個回合
12	2020-11-21 上午09:00～11:00	團體合作增進知能活動	指令與手腳動作配對原地進行兩個回合
13	2020-11-28 上午09:00～11:00	團體合作增進知能活動	抽象指令與走位活動左右走圓圈兩個回合
14	2020-12-05 上午09:00～11:00	團體合作增進知能活動	抽象指令與走位活動左右走圓圈兩個回合
15	2020-12-12 上午09:00～11:00	地板運動	平躺舒展
16	2020-12-19 上午09:00～11:00	地板運動	呼吸冥想
17	2020-12-26 上午09:00～11:00		總結與回饋
18	2021-01-02 上午09:00～11:00	成果展	