

課程名稱 | 活力Q體適能

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 110寒-2455

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 2021年01月04日 (星期一)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

傳達簡單安全有效的健身方式，以學員可以養成健身的習慣，改善維持良好的體適能。

2. 您覺得課程可以怎麼跟社區結合？

帶領學員正確運動改善體適能，讓學員在社區圈感染鼓勵周遭親朋好友參與社區運動活動。

使用教材 | 瑜珈墊

招生人數 | 20 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 0 學分 600 元 (4 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	2021-01-04 上午09:00~11:00		暖身、心肺有氧、肌力肌耐力、緩和伸展、呼吸
2	2021-01-11 上午09:00~11:00		暖身、心肺有氧、肌力肌耐力、緩和伸展、呼吸
3	2021-01-18 上午09:00~11:00		暖身、心肺有氧、肌力肌耐力、緩和伸展、呼吸
4	2021-01-25 上午09:00~11:00		暖身、心肺有氧、肌力肌耐力、緩和伸展、呼吸