課程名稱 | 樂活有氧體智能

課程屬性	健康與生活	課程編號	110寒-2489

授課老師 | 簡周杏芬

最高學歷/ 吳鳳科技大學 長期照護與管理學系

相關學經歷/ 嘉義市西區樂齡學習中心 講師
NIKE體適能推廣大使
中正大學教職員及社團指導老師
嘉義大學社團指導老師
佳姿、亞姿、亞力山大各大健身俱樂部有氧教練

上課時間 每週二上午09:30-10:30 第一次上課日期 2021年01月05日（星期二）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

帶領有運動習慣的熟齡學員繼續維持體能延緩變老

使用教材| 乾淨運動鞋、瑜珈墊

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| 0 學分 300 元（4 週課程/一次上課 1 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-01-05 上午09:30～10:30		1. 提醒暖身運動的重要性與實作 2. 動、靜態暖身注意事項 3. 有氧舞蹈基本步型介紹與實作
2	2021-01-12 上午09:30～10:30		1. 動態暖身主要四大肌群介紹與實作 2. 靜態暖身注意事項與伸展之差異 3. 有氧舞蹈基本步型介紹與實作
3	2021-01-19 上午09:30～10:30		1. 後勾：腿後腱肌群訓練、次數、頻率變化 2. 抬膝：腹、背肌群訓練與臀部柔度 3. 交叉步：髖關節穩定、平衡，下肢肌群訓練
4	2021-01-26 上午09:30～10:30		40分鐘不間斷的心肺編排，強調後20分鐘的地板肌力訓練