

課程名稱 | 樂活肌力有氧

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 110春-2580

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 | 每週四上午09:30-10:30 第一次上課日期 2021年03月11日 (星期四)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

邁入或已入更年後的樂齡，骨密與肌肉量關係者身體健康，深入抒壓的心肺有氧舞蹈編排，在課程裡融入動態肌力訓練與課程後半段靜態訓練。

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 | 1 學分 1200 元 (18 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	2021-03-11 上午09:30~10:30		提醒暖身運動的重要性與實作
2	2021-03-18 上午09:30~10:30		動、靜態暖身注意事項
3	2021-03-25 上午09:30~10:30		動態暖身主要四大肌群介紹與實作
4	2021-04-01 上午09:30~10:30		靜態暖身注意事項與伸展之差異
5	2021-04-08 上午09:30~10:30		有氧舞蹈基本步型介紹與實作
6	2021-04-15 上午09:30~10:30		有氧舞蹈基本步型介紹與實作
7	2021-04-22 上午09:30~10:30		後勾：腿後腱肌群訓練、次數、頻率變化

8	2021-04-29 上午09:30~10:30		抬膝：腹、背肌群訓練與臀部柔度
9	2021-05-06 上午09:30~10:30	公民素養周	公民素養周
10	2021-05-13 上午09:30~10:30		V step：下肢肌群融入組合編排，帶入方向變化
11	2021-05-20 上午09:30~10:30		交叉步：髖關節穩定、平衡，下肢肌群訓練
12	2021-05-27 上午09:30~10:30		利用動作變化來改變方向，增加困難度
13	2021-06-03 上午09:30~10:30		利用動作變化來改變方向，增加困難度
14	2021-06-10 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
15	2021-06-17 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
16	2021-06-24 上午09:30~10:30		40分鐘不間斷的心肺編排，強調伸展緩和之重要
17	2021-07-01 上午09:30~10:30		V step：下肢肌群融入組合編排，帶入方向變化
18	2021-07-08 上午09:30~10:30	分享與呈現	分享與呈現