課程名稱 活力體適能

課程屬性 健康與生活

課程編號

110春-2592

授課老師 陳玫蓉

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08:30-10:30 第一次上課日期 2021年03月08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,以期學員可以養成健身運動習慣,改善維持良好的體適能。

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 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	2021-03-08 上午08:30~10:30		相見歡,運動安全注意事項,課程說明,暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。)
2	2021-03-15 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(徒手)
3	2021-03-22 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(徒手)
4	2021-03-29 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(彈力帶)
5	2021-04-05 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(彈力帶)
6	2021-04-12 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(彈力帶)
7	2021-04-19 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(靜態平衡)
8	2021-04-26 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(靜態平衡)
9	2021-05-03	公民素養周	公民素養周

	上午08:30~10:30		
10	2021-05-10 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(動態平衡)
11	2021-05-17 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(核心肌力)
12	2021-05-24 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(核心肌力)
13	2021-05-31 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(核心肌力)
14	2021-06-07 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(呼吸伸展)
15	2021-06-14 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(呼吸伸展)
16	2021-06-21 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(呼吸伸展)
17	2021-06-28 上午08:30~10:30		暖身,心肺有氧,肌力肌耐力,伸展柔軟緩和。(呼吸伸展)
18	2021-07-05 上午08:30~10:30	成果與展現	成果與展現