

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