課程名稱 E+健康律動

課程屬性	健康與生活	課程編號	110春-2605

授課老師 龔馬利莎

最高學歷/ 國立嘉義大學體育研究所

相關學經歷/ 樂齡風火輪體能訓練講師/樂齡健康律動講師

現職/ 博愛社大講師

上課時間 每週六上午09:00-11:00 第一次上課日期 2021年03月13日（星期六）

課程理念

關於這一門課：

1. 課程目標與理念

本課程結合多元運動融合成混和式運動，在動人的旋律中舒展身心，達到體柔氣和、內外均安的健康狀態，每周學習主題涵蓋身心靈等淺顯易懂的認知學習，將有益身心的知識轉化適合樂齡人的身心運動，是一門適合高齡族學習運動與放鬆身心的最佳入門課

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	2021-03-13 上午09:00～11:00		多元組合運動（平衡、伸展、心肺、耐力）
2	2021-03-20 上午09:00～11:00		多元組合運動（平衡、伸展、心肺、耐力）
3	2021-03-27 上午09:00～11:00		多元組合運動（平衡、伸展、心肺、耐力）
4	2021-04-03 上午09:00～11:00		多元組合運動（平衡、伸展、心肺、耐力）
5	2021-04-10 上午09:00～11:00		團體合作增進體能活動（學員輪流帶領，講師動作要領指導）
6	2021-04-17 上午09:00～11:00		團體合作增進體能活動（筋絡按摩、原地攀岩、推手深蹲）兩個循環
7	2021-04-24 上午09:00～11:00		團體合作增進體能活動（筋絡按摩、原地攀岩、推手深蹲）兩個循環
8	2021-05-01 上午09:00～11:00		團體合作增進體能活動（筋絡按摩、原地攀岩、推手深蹲）兩個循環

9	2021-05-08 上午09:00～11:00	公民素養周	公民素養周
10	2021-05-15 上午09:00～11:00		團體合作增進知能活動（腦力激盪手腦並用）。
11	2021-05-22 上午09:00～11:00		團體合作增進知能活動（指令與手腳動作配對）原地進行兩個回合
12	2021-05-29 上午09:00～11:00		團體合作增進知能活動（指令與手腳動作配對）原地進行兩個回合
13	2021-06-05 上午09:00～11:00		團體合作增進知能活動（抽象指令與走位活動）左右走圓圈兩個回合
14	2021-06-12 上午09:00～11:00		團體合作增進知能活動（抽象指令與走位活動）左右走圓圈兩個回合
15	2021-06-19 上午09:00～11:00		地板運動（平躺舒展）
16	2021-06-26 上午09:00～11:00		地板運動（呼吸冥想）
17	2021-07-03 上午09:00～11:00		總結與回饋
18	2021-07-10 上午09:00～11:00	分享與呈現	分享與呈現