課程名稱 綜合有氧

課程屬性 健康與生活　　課程編號 110春-2606

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 每週六上午11:00-12:00 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

傳達正確的運動方式， 運動強度的區別， 運動傷害如何避免與找到取代的運動模式，一個人的體能選擇適合自己的運動強度訓練。主要強調塑身肌力的重要與操作

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	2021-03-13 上午11:00～12:00		檢視基本步型與正確觀念
2	2021-03-20 上午11:00～12:00		提醒暖身動作之重要
3	2021-03-27 上午11:00～12:00		再次提醒四大基本步型的功能與實作
4	2021-04-03 上午11:00～12:00		Hi-Low高低衝擊有氧
5	2021-04-10 上午11:00～12:00		Hi-Low高低衝擊有氧
6	2021-04-17 上午11:00～12:00		拳擊有氧：上半身為主
7	2021-04-24 上午11:00～12:00		拳擊有氧：下半身為主

8	2021-05-01 上午11:00～12:00		肌力有氧
9	2021-05-08 上午11:00～12:00	公民素養周	公民素養周
10	2021-05-15 上午11:00～12:00		間歇肌力
11	2021-05-22 上午11:00～12:00		拉丁有氧
12	2021-05-29 上午11:00～12:00		拉丁有氧
13	2021-06-05 上午11:00～12:00		Hi-Low有氧
14	2021-06-12 上午11:00～12:00		Hi-Low有氧
15	2021-06-19 上午11:00～12:00		雷鬼有氧
16	2021-06-26 上午11:00～12:00		拳擊有氧
17	2021-07-03 上午11:00～12:00		拳擊有氧
18	2021-07-10 上午11:00～12:00	分享與呈現	分享與呈現