

課程名稱 | 勁爆有氧進階

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 110秋-2640

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 | 每週六下午02:00-03:00 第一次上課日期 2021年10月02日 (星期六)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

體適能運動很多元有正確的觀念才能真正享受其中持之以恆，讓每一位學員都能身心靈平衡，進而影響周邊的人事物。

使用教材 | 學員自備器材：乾淨運動鞋、瑜珈墊

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 | 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	2021-10-02 下午02:00~03:00		高低衝擊有氧：暖身、主運動，肌力、伸展緩和完整的一堂課
2	2021-10-09 下午02:00~03:00		重複練習以上
3	2021-10-16 下午02:00~03:00		肌力間歇有氧
4	2021-10-23 下午02:00~03:00		拉丁有氧
5	2021-10-30 下午02:00~03:00		重複練習同上
6	2021-11-06 下午02:00~03:00		高低衝擊有氧
7	2021-11-13 下午02:00~03:00		重複練習同上

8	2021-11-20 下午02:00~03:00		肌力間歇有氧
9	2021-11-27 下午02:00~03:00		公民素養周
10	2021-12-04 下午02:00~03:00		拳擊有氧
11	2021-12-11 下午02:00~03:00		重複同上
12	2021-12-18 下午02:00~03:00		高低衝擊有氧
13	2021-12-25 下午02:00~03:00		高低衝擊有氧
14	2022-01-01 下午02:00~03:00		雷鬼
15	2022-01-08 下午02:00~03:00		肌力間歇有氧
16	2022-01-15 下午02:00~03:00		拳擊有氧
17	2022-01-22 下午02:00~03:00		總複習
18	2022-01-29 下午02:00~03:00		成果展周