

課程名稱 | 塑身 & 滾筒有氧

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 110秋-2661

授課老師 | 涂月琴

最高學歷 / 高職

相關學經歷 / AFAA美國有氧體適能協會墊上核心訓練教練、悠季瑜珈學院理療瑜珈教學

現職 / 有氧 及 瑜珈 老師

上課時間 | 每週五晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2021年10月01日 (星期五)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

課程以簡單易學有氧舞步，利用音樂速度由慢漸進入強度，使心肺提升，達到運動效果。進而肌力、肌耐力訓練，使身心達到平衡。後段準備MV流行熱舞，增添課程的活潑性，利用練習雕塑線條使達到塑身，控制體重。

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	2021-10-01 晚上07:00~09:00		課程內容介紹，運動傷害預防與保護。基礎暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋(一) 解、緩和。
2	2021-10-08 晚上07:00~09:00		正式進入課程，暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢(二)、緩和。
3	2021-10-15 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢+臀肌(三)、緩和。
4	2021-10-22 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢+臀肌(四)、緩和。
5	2021-10-29 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋上肢後背(五)、緩和。
6	2021-11-05 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋上肢前側(六)、緩和。
7	2021-11-12 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋肩頸頭部(七)、緩和。
8	2021-11-19 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋肩頸頭部(八)、緩和。

9	2021-11-26 晚上07:00~09:00		公民素養周
10	2021-12-03 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋側身右左(九)、緩和。
11	2021-12-10 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋側身右左(十)、緩和。
12	2021-12-17 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋手臂(十一)、緩和。
13	2021-12-24 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋手臂(十二)、緩和。
14	2021-12-31 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十三)、緩和。
15	2022-01-07 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十四)、緩和。
16	2022-01-14 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十五)、緩和。
17	2022-01-21 晚上07:00~09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十六)、緩和。
18	2022-01-28 晚上07:00~09:00		分享與成果