課程名稱 | 樂齡肌力體適能

課程屬性 健康與生活　　課程編號 110秋-2676

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 每週四上午09:30-10:30 第一次上課日期 2021年09月30日（星期四）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

增加與控制住樂齡退休後的身體適能與活動力，誰說55歲叫老？此時的我們正要開始享受黃金年代呢

使用教材| 自備乾淨運動鞋、瑜珈墊

招生人數| 19 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	2021-09-30 上午09:30～10:30		介紹肌肉適能在此時對我們的重要性，實際感受
2	2021-10-07 上午09:30～10:30		心肺暖身不可少，注意事項與傷害的避免，實作
3	2021-10-14 上午09:30～10:30		心肺暖身，核心肌群在生活中的重要說明與實做
4	2021-10-21 上午09:30～10:30		心肺暖身，上肢肌群介紹與實做
5	2021-10-28 上午09:30～10:30		心肺暖身，利用動作較簡單的拳擊有氧讓學員感受核心、上肢肌群的使用
6	2021-11-04 上午09:30～10:30		心肺暖身，同上重複練習，融入柔軟度伸展緩和的重要
7	2021-11-11 上午09:30～10:30		心肺暖身，同上重複練習，再延伸到下肢肌群介入

8	2021-11-18 上午09:30～10:30		心肺暖身，再次提醒肌力訓練跟柔軟度的加強習習相關，實作
9	2021-11-25 上午09:30～10:30		公民素養周
10	2021-12-02 上午09:30～10:30		心肺暖身，有了拳擊較剛的有氧那就要有較柔的拉丁有氧腹部核心肌群
11	2021-12-09 上午09:30～10:30		心肺暖身，運動型態改變但目標卻是一樣的
12	2021-12-16 上午09:30～10:30		心肺暖身，間歇有氧的方式訓練，強度衝擊較低試著訓練爆發力
13	2021-12-23 上午09:30～10:30		心肺暖身，利用低衝擊低強度的間歇融入肌力訓練，增加變化
14	2021-12-30 上午09:30～10:30		心肺暖身，同上重複練習，別忘了伸展緩和一直都要哦
15	2022-01-06 上午09:30～10:30		心肺暖身，利用教室裡的把桿提醒平日在家中可用到的輔助器材自主訓練
16	2022-01-13 上午09:30～10:30		心肺暖身，彈力帶、球、把桿甚至椅子，在平日垂手可得的器具自主訓練
17	2022-01-20 上午09:30～10:30		總複習
18	2022-01-27 上午09:30～10:30		成果展周