

課程名稱 | 勁爆有氧初階班

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 110秋-2732

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 | 每週三下午02:00-03:00 第一次上課日期 2021年09月29日 (星期三)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

傳達體適能運動的好處，給予正確的觀念與運動方式。
身心靈均衡，喜歡並願意持之以恆的跳下去。

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	2021-09-29 下午02:00~03:00		介紹何謂體適能有氧運動+ 實作
2	2021-10-03 下午02:00~03:00		暖身要注意的地方與基本暖身常用的動作跟肌群介紹+ 實作
3	2021-10-10 下午02:00~03:00		重複以上並解釋基本步型的動作與肌群
4	2021-10-17 下午02:00~03:00		踏並步：訓練到的肌群及變化後的強度與衝擊之不同
5	2021-10-24 下午02:00~03:00		後勾：訓練到何肌群及變化後的方向、強度、衝擊
6	2021-10-31 下午02:00~03:00		交叉步：訓練到何肌群及變化後的方向、強度、衝擊
7	2021-11-07 下午02:00~03:00		抬膝、踏抬膝；訓練到何肌群及變化後的方向、強度、衝擊

8	2021-11-14 下午02:00~03:00		曼波步:訓練到何肌群及變化後的方向、強度、衝擊
9	2021-11-21 下午02:00~03:00		公民素養周
10	2021-11-28 下午02:00~03:00		V字步:訓練的肌群與變化,此肌群在有氧舞蹈裡很常用
11	2021-12-05 下午02:00~03:00		前幾週的介紹與演練都會放在課程組合中,只是強調的基本步型不同
12	2021-12-12 下午02:00~03:00		重複練習以上基本步型組合出的舞序編排
13	2021-12-19 下午02:00~03:00		同上可再增加強度的變化提升心肺,後半段的肌力訓練同時加強
14	2021-12-26 下午02:00~03:00		重點可慢慢放在肌力訓練上,對稱的柔軟度同樣重要
15	2022-01-02 下午02:00~03:00		核心肌群進步衝擊便可增加,藉著複雜的變化加強專注力
16	2022-01-09 下午02:00~03:00		重複以上的練習,可建意日常隨時可做的肌力訓練保持運動習慣
17	2022-01-16 下午02:00~03:00		總複習
18	2022-01-23 下午02:00~03:00		成果展周