課程名稱 樂齡肌力體智能初階

課程屬性 健康與生活　　課程編號 111春-2835

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 2022年03月10日（星期四）

課程理念

## 關於這一門課：

### 1. 課程目標與理念

傳達正確的運動觀念及如何預防運動傷害，退而不休、用進廢退讓身體慢老讓心靈漫老，真正達到所謂的身動、腦動、互動。

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 | 2022-03-10<br>上午09:30～10:30 | 介紹樂齡與一般體適能的差異及注意事項，實作 | |
| 2 | 2022-03-17<br>上午09:30～10:30 | 提醒各類運動前都需要的暖身，甚至早起離床時 | |
| 3 | 2022-03-24<br>上午09:30～10:30 | 有氧心肺暖身的注意事項與實作，介紹常用到的 | |
| 4 | 2022-03-31<br>上午09:30～10:30 | 每個動作都有其訓練的肌群，一一介紹與實作 | |
| 5 | 2022-04-07<br>上午09:30～10:30 | 把簡單的運動融入音樂律動起來，就如大家常說 | |
| 6 | 2022-04-14<br>上午09:30～10:30 | 同上，如跟不上？別氣餒，不過就是加上音樂的 | |
| 7 | 2022-04-21<br>上午09:30～10:30 | 暖身、有氧主運動可動動身體動動腦，專注助解 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | 2022-04-28<br>上午09:30～10:30 | 心肺有氧暖身後，將肌肉訓練融入課程，讓身體 | |
| 9 | 2022-05-05<br>上午09:30～10:30 | 尤其素養更強健 | |
| 10 | 2022-05-12<br>上午09:30～10:30 | 拉丁有氧：把拉丁甚至教輕快的舞蹈動作放進組 | |
| 11 | 2022-05-19<br>上午09:30～10:30 | 重複練習上一堂課的內容 | |
| 12 | 2022-05-26<br>上午09:30～10:30 | 一回生兩回熟第三次就能更上手，此時提醒核心 | |
| 13 | 2022-06-02<br>上午09:30～10:30 | 每種運動尤其是跳舞沒核心肌群得幫忙效果肯定 | |
| 14 | 2022-06-09<br>上午09:30～10:30 | 回到樂齡低衝擊低強度的有氧訓練，加上方向與 | |
| 15 | 2022-06-16<br>上午09:30～10:30 | 重複練習上一堂課內容 | |
| 16 | 2022-06-23<br>上午09:30～10:30 | 進入第16堂課大約有點體適能有氧概念，可以給 | |