課程名稱 | 簡單有氧動起來

課程屬性 健康與生活　　課程編號 111春-2846

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 2022年03月11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| 28 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	2022-03-11 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	2022-03-18 晚上07:00～09:00		正式進入課程，暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
3	2022-03-25 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
4	2022-04-01 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
5	2022-04-08 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
6	2022-04-15 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
7	2022-04-22 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
8	2022-04-29 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。

9	2022-05-06 晚上07:00～09:00		公民素養周
10	2022-05-13 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
11	2022-05-20 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
12	2022-05-27 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
13	2022-06-03 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
14	2022-06-10 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
15	2022-06-17 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
16	2022-06-24 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
17	2022-07-01 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練、小品舞蹈、緩和。
18	2022-07-08 晚上07:00～09:00		分享與成果