課程名稱 | 樂齡活躍體智能進階

課程屬性	健康與生活	課程編號	111秋-2867

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 每週二上午09:30-10:30 第一次上課日期 2022年08月23日（星期二）

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	2022-08-23 上午09:30～10:30		介紹活動勞動體適運動之差別，實作
2	2022-08-30 上午09:30～10:30		提醒各類運動前都需要的暖身，甚至早起離床時該注意的動作示範
3	2022-09-06 上午09:30～10:30		有氧心肺暖身的注意事項與實作，介紹常用到的動作
4	2022-09-13 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	2022-09-20 上午09:30～10:30		把簡單的運動融入音樂律動起來，就如大家常說的有氧舞蹈
6	2022-09-27 上午09:30～10:30		如跟不上？別氣餒，不過就是加上音樂的體操，習慣了還能紓壓
7	2022-10-04 上午09:30～10:30		暖身、有氧主運動可動動身體動動腦，專注助解憂預防失智的第一步

8	2022-10-11 上午09:30～10:30		心肺有氧暖身後，將肌肉訓練融入課程，讓身體尤其下肢更強健
9	2022-10-18 上午09:30～10:30		公民素養週
10	2022-10-25 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合，讓課程些許變化
11	2022-11-01 上午09:30～10:30		重複練習上一堂課的內容
12	2022-11-08 上午09:30～10:30		一回生兩回熟第三次就能更上手，此時提醒核心肌群已悄悄的被利用
13	2022-11-15 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差，強調生活中核心之重要
14	2022-11-22 上午09:30～10:30		回到樂齡低衝擊低強度的有氧訓練，加上方向與強度的改變提升心肺與腦力激盪
15	2022-11-29 上午09:30～10:30		重複練習上一堂課內容
16	2022-12-06 上午09:30～10:30		進入第16堂課大約有點體適能有氧概念，可以給一些家課隨時隨地都能運動
17	2022-12-13 上午09:30～10:30		拳擊有氧樂翻天
18	2022-12-20 上午09:30～10:30		分享與呈現