

課程名稱 | 樂齡活躍體智能初階

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 111秋-2876

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08月25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

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	2022-08-25 上午09:30~10:30		介紹提醒活動勞動體適能運動之差別，實作
2	2022-09-01 上午09:30~10:30		心肺暖身不可少，運動前要注意的事項與傷害之避免，實作
3	2022-09-08 上午09:30~10:30		暖身之重要性與危險錯誤動作提醒與解說實作
4	2022-09-15 上午09:30~10:30		常用到的基本步型介紹與實作
5	2022-09-22 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、上肢肌群的介紹
6	2022-09-29 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	2022-10-06 上午09:30~10:30		基礎有氧：心肺的強度解說與實作

8	2022-10-13 上午09:30~10:30		心肺強度之外還有方向次數的不同增加運動效果，實作
9	2022-10-20 上午09:30~10:30		公民素養周
10	2022-10-27 上午09:30~10:30		心肺暖身基本步型的變化增加強度之外還可專注、記憶以達預防失智
11	2022-11-03 上午09:30~10:30		心肺暖身其中的方向動作型態改變但目標卻是一樣的，防失智
12	2022-11-10 上午09:30~10:30		心肺有氧與間歇有氧的方式訓練，強度衝擊較低試著訓練肌力心肺耐力
13	2022-11-17 上午09:30~10:30		心肺暖身期間利用低衝擊低強度的間歇融入肌力訓練，增加變化
14	2022-11-24 上午09:30~10:30		同上重複練習，別忘了伸展緩和一直都要哦
15	2022-12-01 上午09:30~10:30		暖身心肺有氧後，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	2022-12-08 上午09:30~10:30		高低衝擊有氧後，可以彈力帶、球甚至椅子，在平日垂手可得的器具自主訓練
17	2022-12-15 上午09:30~10:30		總複習加提醒平日裡居家可做的簡單安全有效的動作訓練
18	2022-12-22 上午09:30~10:30		學習成果展