

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秋-2890

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08月26日（星期五）

課程理念



1. 課程目標與理念

課程以低衝擊有氧為主，搭配滾筒鬆筋，進而肌力、肌耐力訓練，使身心達到平衡。

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 | 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	2022-08-26 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（一）、緩和。
2	2022-09-02 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（一）、緩和。
3	2022-09-09 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（一）、緩和。
4	2022-09-16 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（一）、緩和。
5	2022-09-23 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（二）、緩和。
6	2022-09-30 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（二）、緩和。
7	2022-10-07 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（二）、緩和。
8	2022-10-14 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（二）、緩和。
9	2022-10-21		公民素養週

	晚上07:00~09:00		
10	2022-10-28 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（三）、緩和。
11	2022-11-04 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（三）、緩和。
12	2022-11-11 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（三）、緩和。
13	2022-11-18 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（三）、緩和。
14	2022-11-25 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（四）、緩和。
15	2022-12-02 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（四）、緩和。
16	2022-12-09 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（四）、緩和。
17	2022-12-16 晚上07:00~09:00		基礎暖身、低衝擊有氧、滾筒鬆筋（四）、緩和。
18	2022-12-23 晚上07:00~09:00		學習成果發表週