課程名稱 | 塑身&滾筒有氧

課程屬性 健康與生活　　課程編號 112春-3012

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 2023年03月10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| 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	2023-03-10 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) 。
2	2023-03-17 晚上07:00～09:00		正式進入課程，暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢(二)、緩和。
3	2023-03-24 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢+臀肌(三)、緩和。
4	2023-03-31 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢+臀肌(四)、緩和。
5	2023-04-07 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋上肢後背(五)、緩和。
6	2023-04-14 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋上肢前側(六)、緩和。
7	2023-04-21 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋肩頸頭部(七)、緩和。
8	2023-04-28 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋肩頸頭部(八)、緩和。

9	2023-05-05 晚上07:00～09:00		公民素養周
10	2023-05-12 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋側身右左(九)、緩和。
11	2023-05-19 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋側身右左(十)、緩和。
12	2023-05-26 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋手臂(十一)、緩和。
13	2023-06-02 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋手臂(十二)、緩和。
14	2023-06-09 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十三)、緩和。
15	2023-06-16 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十四)、緩和。
16	2023-06-23 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十五)、緩和。
17	2023-06-30 晚上07:00～09:00		暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十六)、緩和。
18	2023-07-07 晚上07:00～09:00		學習成果發表周