課程名稱 | 樂活體智能初階

課程屬性	健康與生活	課程編號	112秋-3124

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 2023年08月22日（星期二）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

延緩老化維持年輕心態與正向思考 維持心肺適能增加肌肉力量身體柔韌度

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	2023-08-22 上午09:30～10:30		體適能與體智能的差異
2	2023-08-29 上午09:30～10:30		暖身的重要性與注意事項
3	2023-09-05 上午09:30～10:30		基礎有氧
4	2023-09-12 上午09:30～10:30		重複，地板肌力
5	2023-09-19 上午09:30～10:30		基本步型介紹與實作
6	2023-09-26 上午09:30～10:30		重複
7	2023-10-03 上午09:30～10:30		強度的變化：利用抬膝改變運動強度

8	2023-10-10 上午09:30～10:30		重複
9	2023-10-17 上午09:30～10:30		公民素養周
10	2023-10-24 上午09:30～10:30		拉丁有氧加強協調與柔韌度
11	2023-10-31 上午09:30～10:30		重複
12	2023-11-07 上午09:30～10:30		拳擊有氧增加肌肉力量與伸展緩和
13	2023-11-14 上午09:30～10:30		重複
14	2023-11-21 上午09:30～10:30		高低衝擊有氧
15	2023-11-28 上午09:30～10:30		肌力訓練與柔韌度伸展
16	2023-12-05 上午09:30～10:30		總複習與家課提醒
17	2023-12-12 上午09:30～10:30		練習與複習小組呈現
18	2023-12-19 上午09:30～10:30		總複習