

課程名稱 | 肌力間歇有氧

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 113春-3219

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 | 每週五晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2024年03月08日 (星期五)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

給予正確的體適能有氧運動概念

能充分運用自己的身心靈保持良好的運動習慣

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	2024-03-08 晚上07:00~09:00		高低衝擊有氧
2	2024-03-15 晚上07:00~09:00		高低衝擊有氧
3	2024-03-22 晚上07:00~09:00		重複並加強地板核心肌群
4	2024-03-29 晚上07:00~09:00		間歇有氧：心肺與肌肉訓練穿插訓練
5	2024-04-05 晚上07:00~09:00		間歇有氧：心肺與肌肉訓練穿插訓練
6	2024-04-12 晚上07:00~09:00		重複並加上上肢肌群訓練
7	2024-04-19 晚上07:00~09:00		拳擊有氧：強化上肢與核心肌群

8	2024-04-26 晚上07:00~09:00		拳擊有氧：強化上肢與核心肌群
9	2024-05-03 晚上07:00~09:00		公民素養周
10	2024-05-10 晚上07:00~09:00		拉丁有氧：加強核心與柔韌度，背部肌群塑身
11	2024-05-17 晚上07:00~09:00		拉丁有氧：加強核心與柔韌度，背部肌群塑身
12	2024-05-24 晚上07:00~09:00		高低衝擊有氧：心肺與肌力間歇訓練
13	2024-05-31 晚上07:00~09:00		高低衝擊有氧：心肺與肌力間歇訓練
14	2024-06-07 晚上07:00~09:00		肌力有氧
15	2024-06-14 晚上07:00~09:00		肌力訓練與柔韌度伸展
16	2024-06-21 晚上07:00~09:00		拳擊有氧：核心肌群及下肢強化塑身
17	2024-06-28 晚上07:00~09:00		間歇有氧：力與美的結合完整重現
18	2024-07-05 晚上07:00~09:00		成果週