課程名稱 樂活體智能

課程屬性 健康與生活　　課程編號 113秋-3243

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 2024年08月27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	2024-08-27 上午09:30～10:30		高低衝擊有氧
2	2024-09-03 上午09:30～10:30		重複
3	2024-09-10 上午09:30～10:30		方向變化：利用一至兩個基本步的變化增進協調性
4	2024-09-17 上午09:30～10:30		重複，地板核心加強
5	2024-09-24 上午09:30～10:30		間歇有氧：心肺與肌力雙向訓練
6	2024-10-01 上午09:30～10:30		重複
7	2024-10-08 上午09:30～10:30		強度的變化加強心肺

8	2024-10-15 上午09:30～10:30		重複
9	2024-10-22 上午09:30～10:30		公民素養周
10	2024-10-29 上午09:30～10:30		拉丁有氧加強核心與柔韌度
11	2024-11-05 上午09:30～10:30		重複
12	2024-11-12 上午09:30～10:30		拳擊有氧增加核心與肌肉力量
13	2024-11-19 上午09:30～10:30		重複
14	2024-11-26 上午09:30～10:30		高低衝擊有氧
15	2024-12-03 上午09:30～10:30		肌力訓練與柔韌度伸展
16	2024-12-10 上午09:30～10:30		總複習與家課提醒
17	2024-12-17 上午09:30～10:30		練習與複習小組呈現
18	2024-12-24 上午09:30～10:30		分享與呈現