

# 課程名稱 | 塑身&滾筒有氧

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 113秋-3266

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 2024年08月30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  | 2024-08-30<br>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  | 2024-09-06<br>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  | 2024-09-13<br>晚上07:00~09:00 |      | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢+臀肌(三)、緩和。            |
| 4  | 2024-09-20<br>晚上07:00~09:00 |      | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋下肢+臀肌(四)、緩和。            |
| 5  | 2024-09-27<br>晚上07:00~09:00 |      | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋上肢後背(五)、緩和。             |
| 6  | 2024-10-04<br>晚上07:00~09:00 |      | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋上肢前側(六)、緩和。             |
| 7  | 2024-10-11<br>晚上07:00~09:00 |      | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋肩頸頭部(七)、緩和。             |
| 8  | 2024-10-18                  |      | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋肩頸頭部(八)、緩和。             |

|    |                             |  |                         |
|----|-----------------------------|--|-------------------------|
|    | 晚上07:00~09:00               |  |                         |
| 9  | 2024-10-25<br>晚上07:00~09:00 |  | 公 民 素 養 週               |
| 10 | 2024-11-01<br>晚上07:00~09:00 |  | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋側身右左(九)、緩和。 |
| 11 | 2024-11-08<br>晚上07:00~09:00 |  | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋側身右左(十)、緩和。 |
| 12 | 2024-11-15<br>晚上07:00~09:00 |  | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋手臂(十一)、緩和。  |
| 13 | 2024-11-22<br>晚上07:00~09:00 |  | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋手臂(十二)、緩和。  |
| 14 | 2024-11-29<br>晚上07:00~09:00 |  | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十三)、緩和。  |
| 15 | 2024-12-06<br>晚上07:00~09:00 |  | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十四)、緩和。  |
| 16 | 2024-12-13<br>晚上07:00~09:00 |  | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十五)、緩和。  |
| 17 | 2024-12-20<br>晚上07:00~09:00 |  | 暖身、曲線訓練+滾筒鬆筋全身(十六)、緩和。  |
| 18 | 2024-12-27<br>晚上07:00~09:00 |  | 分享與呈現                   |