

# 課程名稱 | 樂活體智能

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 114春-3343

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 2025年03月04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	2025-03-04 上午09:30~10:30		高低衝擊有氧
2	2025-03-11 上午09:30~10:30		重複
3	2025-03-18 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	2025-03-25 上午09:30~10:30		重複，地板核心加強
5	2025-04-01 上午09:30~10:30		間歇有氧：心肺與肌力雙向訓練
6	2025-04-08 上午09:30~10:30		重複
7	2025-04-15 上午09:30~10:30		強度的變化加強心肺

8	2025-04-22 上午09:30~10:30		重複
9	2025-04-29 上午09:30~10:30		公民素養周
10	2025-05-06 上午09:30~10:30		拉丁有氧加強核心與柔韌度
11	2025-05-13 上午09:30~10:30		重複
12	2025-05-20 上午09:30~10:30		拳擊有氧增加核心與肌肉力量
13	2025-05-27 上午09:30~10:30		重複
14	2025-06-03 上午09:30~10:30		高低衝擊有氧
15	2025-06-10 上午09:30~10:30		肌力訓練與柔韌度伸展
16	2025-06-17 上午09:30~10:30		總複習與家課提醒
17	2025-06-24 上午09:30~10:30		練習與複習小組呈現
18	2025-07-01 上午09:30~10:30		分享與呈現