課程名稱 體適能快活動起來

課程屬性 健康與生活　　課程編號 114秋-3502

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 每週四上午09:30-10:30 第一次上課日期 2025年09月04日（星期四）

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	2025-09-04 上午09:30～10:30		體適能與體智能的差異
2	2025-09-11 上午09:30～10:30		暖身的重要性與注意事項
3	2025-09-18 上午09:30～10:30		基礎有氧
4	2025-09-25 上午09:30～10:30		重複同上，地板肌力
5	2025-10-02 上午09:30～10:30		基本步型介紹與實作
6	2025-10-09 上午09:30～10:30		重複
7	2025-10-16 上午09:30～10:30		強度的變化：利用基本步型的改變增加運動強度

8	2025-10-23 上午09:30～10:30		重複
9	2025-10-30 上午09:30～10:30		公民素養周
10	2025-11-06 上午09:30～10:30		拉丁有氧加強協調與柔韌度
11	2025-11-13 上午09:30～10:30		重複
12	2025-11-20 上午09:30～10:30		拳擊有氧增加肌肉力量與伸展緩和
13	2025-11-27 上午09:30～10:30		重複
14	2025-12-04 上午09:30～10:30		高低衝擊有氧
15	2025-12-11 上午09:30～10:30		肌力間歇有氧強化四肢與核心肌群
16	2025-12-18 上午09:30～10:30		總複習與家課提醒
17	2025-12-25 上午09:30～10:30		練習與複習小組呈現
18	2026-01-01 上午09:30～10:30		成果分享周