課程名稱 | 樂活體智能

課程屬性	健康與生活	課程編號	115春-3576

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 2026年03月10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| 24 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	2026-03-10 上午09:30～10:30		高低衝擊有氧
2	2026-03-17 上午09:30～10:30		重複
3	2026-03-24 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	2026-03-31 上午09:30～10:30		重複，地板核心加強
5	2026-04-07 上午09:30～10:30		間歇有氧：心肺與肌力雙向訓練
6	2026-04-14 上午09:30～10:30		重複
7	2026-04-21 上午09:30～10:30		強度的變化加強心肺

8	2026-04-28 上午09:30～10:30		重複
9	2026-05-05 上午09:30～10:30		公民素養周
10	2026-05-12 上午09:30～10:30		高低衝擊有氧加強核心與柔韌度
11	2026-05-19 上午09:30～10:30		重複
12	2026-05-26 上午09:30～10:30		拳擊有氧增加核心與肌肉力量
13	2026-06-02 上午09:30～10:30		重複
14	2026-06-09 上午09:30～10:30		高低衝擊有氧
15	2026-06-16 上午09:30～10:30		肌力訓練與柔韌度伸展
16	2026-06-23 上午09:30～10:30		總複習與家課提醒
17	2026-06-30 上午09:30～10:30		練習與複習小組呈現
18	2026-07-07 上午09:30～10:30		分享與呈現