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 115秋-3703

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 2026年08月27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

動靜態暖身　　心肺四肢協調　　肌力訓練與伸展緩和

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	2026-08-27 上午09:30～10:30		體適能與體智能的差異
2	2026-09-03 上午09:30～10:30		暖身的重要性與注意事項
3	2026-09-10 上午09:30～10:30		基礎有氧
4	2026-09-17 上午09:30～10:30		重複同上，地板肌力
5	2026-09-24 上午09:30～10:30		基本步型介紹與實作
6	2026-10-01 上午09:30～10:30		重複
7	2026-10-08		強度的變化：利用基本步型的改變增加運動強度

	上午09:30～10:30		
8	2026-10-15 上午09:30～10:30		重複
9	2026-10-22 上午09:30～10:30		公民素養週
10	2026-10-29 上午09:30～10:30		拉丁有氧加強協調與柔韌度
11	2026-11-05 上午09:30～10:30		重複
12	2026-11-12 上午09:30～10:30		拳擊有氧增加肌肉力量與伸展緩和
13	2026-11-19 上午09:30～10:30		重複
14	2026-11-26 上午09:30～10:30		高低衝擊有氧
15	2026-12-03 上午09:30～10:30		肌力間歇有氧強化四肢與核心肌群
16	2026-12-10 上午09:30～10:30		總複習與家課提醒
17	2026-12-17 上午09:30～10:30		練習與複習小組呈現
18	2026-12-24 上午09:30～10:30		成果分享週