課程名稱 肌力間歇有氧

課程屬性 健康與生活　　課程編號 115秋-3706

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 每週五晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2026年08月28日（星期五）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

給予正確的體適能有氧運動概念
能充分運用自己的身心靈保持良好的運動習慣

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｜ 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	2026-08-28 晚上07:00～09:00		高低衝擊有氧
2	2026-09-04 晚上07:00～09:00		高低衝擊有氧
3	2026-09-11 晚上07:00～09:00		重複並加強地板核心肌群
4	2026-09-18 晚上07:00～09:00		間歇有氧：心肺與肌肉訓練穿插訓練
5	2026-09-25 晚上07:00～09:00		拉丁有氧：心肺與核心肌群的強化
6	2026-10-02 晚上07:00～09:00		高低衝擊有氧：心肺與加上下肢肌群訓練
7	2026-10-09 晚上07:00～09:00		高低衝擊有氧：心肺與加上下肢肌群訓練

8	2026-10-16 晚上07:00～09:00		拳擊有氧：強化四肢與核心肌群及伸展緩和
9	2026-10-23 晚上07:00～09:00		公民素養週
10	2026-10-30 晚上07:00～09:00		拉丁有氧：加強核心與柔韌度，背部肌群塑身
11	2026-11-06 晚上07:00～09:00		拉丁有氧：加強核心與柔韌度，背部肌群塑身
12	2026-11-13 晚上07:00～09:00		高低衝擊有氧：心肺與肌力間歇訓練
13	2026-11-20 晚上07:00～09:00		高低衝擊有氧：心肺與肌力間歇訓練
14	2026-11-27 晚上07:00～09:00		肌力間歇有氧：上下肢肌群強化與伸展
15	2026-12-04 晚上07:00～09:00		肌力訓練與柔韌度伸展
16	2026-12-11 晚上07:00～09:00		拳擊有氧：核心肌群及下肢強化塑身強化後半段的伸展緩和
17	2026-12-18 晚上07:00～09:00		間歇有氧：力與美的結合完整重現
18	2026-12-25 晚上07:00～09:00		成果發表週