

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 | 25 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 |