課程名稱 生活運動場-秋收冬藏篇

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1112-1112H27

授課老師 劉鍾錡

最高學歷/ 研究所

相關學經歷/ 老丹教主(男)
亞洲新職場運動力訓練
企業教育訓練講師
運動心理教練
職場健康諮詢及管理師
大學兼任講師
維尼教練(女)
經歷：
企業健康服務護理師
企業健康運動規劃教練
社區大學有氧代課老師
拳擊體適能助理教練
滾筒筋膜放鬆助理教練

現職/ 亞洲新職場運動力訓練

上課時間 每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2022年09月07日（星期三）

課程理念

## 關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

全球疫情更能讓我們體會，居家防疫時運動更不能少，面對任何挑戰與困難，身體鍛鍊心志得以堅持
生活的強度/工作的強度/運動的強度誰決定?從低強度到高強度的自主權提醒適合願意一起純粹運動的您
老丹總教主：長的幽默好笑教拳擊體適能互動式提醒、溝通、觀察與夥伴一起，歡迎邀請好友們
活力維尼教練：斜槓護理師帶流行活力有氧
雙講師建立運動生活/活化大腦有感受/身體有感受離開教室

2. 修此門課需具備什麼條件？

想動/能走/會呼吸
愛美食/愛唱歌/想有運動的伴

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ 

互動式拳擊體適能＋流行活力有氧
肌力/有氧一次滿足

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

## 4.如何取得學分？（評量方式）

出席率 /投入程度

## 5.備註&推薦書目

生活運動場-
每年3-7月為春生夏長篇
每年9-11月為秋收冬藏篇

招生人數｜ 26 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 1000 元（9 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 | 2022-09-07<br>晚上07:00～08:50 | 澳洲拳肌餐 | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>量身打照適合各年齡層的心肺訓練的運動項目，享受音樂律動身體也是挑戰自己。<br>跟著口令、聽著音樂，痛快地打擊出拳，跟著打出的拳頭，消 |
| 2 | 2022-09-14<br>晚上07:00～08:50 | 日式沾TABATA | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>在忙碌的現代人生活中，運動也要講究CP值，短時間內也能運動的TABATA訓練，一起使用全身的肌肉，達到鍛鍊體能的運動效果 |
| 3 | 2022-09-21<br>晚上07:00～08:50 | 酸辣綜合拼盤 | 講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>循環式訓練是一種使用肌力訓練來挑戰能量代謝的訓練，在不同的訓練動作站別中進行連續的運動，每個訓練之間都有短暫的休息，訓練組合自由搭配，讓全身的肌肉能夠輪流運動~ |
| 4 | 2022-09-28<br>晚上07:00～08:50 | 生活挑戰佐拳擊 | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>打擊、出拳的動作<br>出力從側腰到肩膀<br>步伐從閃躲到踢腳<br>變化從核心到四肢<br>練身也練腦 /要專注也要反應<br>如此給力的有氧訓練，準備好挑戰吧！<br>主訓練 |
| 5 | 2022-10-05<br>晚上07:00～08:50 | 日式創意無菜單料理 | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>居家的簡易TABATA，發揮創意想法<br>追劇也能鍛鍊體能，曬衣也能擁有翹臀<br>我們的第二堂TABATA~跟著同學動ㄎ動吧！<br>主訓練 |
| 6 | 2022-10-12<br>晚上07:00～08:50 | 美式烤全肌 | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>將全身區分為上肢、核心、下肢等幾個部位，針對個部分選擇3至5個訓練項目。<br>琳瑯滿目的教具，配合抽籤的對應部位<br>一起來玩~讓你也能成為分站訓練規劃師~ |
| 7 | 2022-10-19<br>晚上07:00～08:50 | 輕盈有氧蒸肥肉 | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>輕快的音樂，搭配靈活的動作與步伐，看似輕鬆的動作，讓你瞬間爆汗 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | 控制身體、穩定核心，打出漂亮的一拳。讓敏捷度/反應力/協調力跟著汗水爆棚吧。主訓練<br>主訓練<br>拳擊體適能 |
| 8 | 2022-10-26<br>晚上07:00～08:50 | 日式綜合關東煮拳 | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>把高效能TABATA運動與拳擊動作結合<br>融合拳擊體適能所學到的技巧，加上下肢運動<br>我們的第三堂TABATA~跟著拳擊動ㄎ動吧！<br>主訓練 |
| 9 | 2022-11-02<br>晚上07:00～08:50 | 美式燻嘴說設計餐 | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>不同於先前的分站設計<br>面對面互相鼓勵<br>面對面觀察分享<br>最後一堂的循環訓練，就用圍圈的方式完美結束吧！<br>主訓練 |