

課程名稱 | 增肌慢老-青春體態養身房3

課程屬性 生命與健康

課程編號 1122-1122H17

授課老師 葉惠玫

最高學歷/ 國立中正大學運動與休閒教育研究所碩士畢業

相關學經歷/ 衛生福利部國民健康署預防與延緩失能指導員

教育部體育署國民體適能中級指導員

教育部體育署運動i臺灣計畫專案講師(2017年-迄今)

台糖公司總管理處體適能健康促進研習講師(2023年)

標準檢驗局台南分局員工體適能課程講師(2023年)

臺南市衛生局111年長者健康促進站計畫講師(2022年-迄今)

國立成大醫院員工健康促進運動課程講師(2019年-2020年)

台南新樓醫院核心肌群活力社團運動課程講師(2018年-迄今)

台南市立安南醫院員工健康促進運動課程講師(2018年-迄今)

台南市立醫院員工健康促進運動課程講師(2017年)

台南市護理師公會核心肌群訓練課程講師(2018年-2019年)

國立臺南家齊高級中等學校體育科教師(2007年-迄今)

2022臺南健康嘉年華講座講師(2022年)

現職/ 國立臺南家齊高級中等學校體育科教師

上課時間 每週二下午02:00-04:00 第一次上課日期 2023年09月05日 (星期二)

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

希望透過有氧運動、徒手肌力或阻力訓練及伸展課程讓學員享受暢快流汗、燃燒卡路里，提升心肺適能、肌肉適能及柔軟度，並透過簡報及影片分享體適能處方規劃、預防失能及健康促進知識，讓學員了解適合自己之運動方法，達到有效運動的效果。

2. 修此門課需具備什麼條件？

需自備瑜珈墊、飲用水、毛巾、乾淨鞋底的運動鞋，及滿滿的活力與熱情一起來享受揮汗的樂趣。(彈力帶、握力器等器材，由老師準備，供學員借用)

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 前9週課程的前半小時透過簡報及影片分享健康促進知識，讓學員了解代謝症候群、如何運動預防肌少症、骨質疏鬆症、規劃適合自己的體適能處方等等新知。

2. 再透過暖身、主要訓練、伸展放鬆的流程提升體適能，以訓練心肺功能、增強肌力肌耐力及柔軟度。

3. 課程進行的拳擊有氧是一種將有氧運動原理與拳擊動作相結合的體能活動，透過音樂及拳擊動作編排，融合心肺訓練、肌耐力訓練、及核心肌群訓練，最後進行伸展放鬆冥想，緩和身心靈並提升柔軟度；

4. 徒手肌力及阻力訓練是透過負荷自身重量或利用彈力帶、握力器等器材，達成訓練全身各部位肌群，達到增肌減脂目的。

5. 心肺訓練結束後或徒手肌力、阻力訓練後會進行伸展拉筋，以舒緩並提升柔軟度。

4. 如何取得學分？（評量方式）

學員出缺席及課程參與度。

招生人數 | 30 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 2000 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 | 2023-09-05 下午02:00~04:00 | 課程介紹, 適能有氧, 基本拳擊動作練習, 伸展放鬆及 | 課程介紹、身體姿態與運動安全注意事項 暖身及練習基本拳擊動作 帶入有氧運動組合動作 |
| 2 | 2023-09-12 下午02:00~04:00 | 基本拳擊動作練習, 基礎拳擊有氧, 伸展放鬆及冥想 | 身體姿態與運動安全注意事項 暖身及練習基本拳擊動作 拳擊有氧運動組合動作 上下肢暖身、心肺適能(1)、上肢肌耐力、核心肌群(1)、心肺 |
| 3 | 2023-09-19 下午02:00~04:00 | 拳擊有氧, 核心肌群訓練, 伸展放鬆及冥想 | 身體姿態與運動安全注意事項 暖身、心肺適能(1)、上肢肌耐力、核心肌群(1)、心肺適能(2)、下肢肌耐力、核心肌群(2)訓練 |
| 4 | 2023-09-26 下午02:00~04:00 | 拳擊有氧, 核心肌群訓練, 伸展放鬆及冥想 | 身體姿態與運動安全注意事項 上下肢暖身、心肺適能(1)、上肢肌耐力、核心肌群(1)、心肺適能(2)、下肢肌耐力、核心肌群(2)訓練 |
| 5 | 2023-10-03 下午02:00~04:00 | 活力有氧, 阻力訓練, 伸展放鬆及冥想 | 身體姿態與運動安全注意事項 上下肢暖身、核心肌群、徒手肌力訓練、彈力帶阻力訓練 伸展放鬆及冥想 |
| 6 | 2023-10-17 下午02:00~04:00 | 拳擊有氧, 核心肌群訓練, 伸展放鬆及冥想 | 身體姿態與運動安全注意事項 上下肢暖身、心肺適能(1)、上肢肌耐力、核心肌群(1)、心肺適能(2)、下肢肌耐力、核心肌群(2)訓練 |
| 7 | 2023-10-24 下午02:00~04:00 | 拳擊有氧, 核心肌群訓練, 伸展放鬆及冥想 | 身體姿態與運動安全注意事項 上下肢暖身、心肺適能(1)、核心肌群(1)、心肺適能(2)、核心肌群(2) |
| 8 | 2023-10-31 下午02:00~04:00 | 活力有氧, 核心肌群訓練, 伸展放鬆及冥想 | 身體姿態與運動安全注意事項 上下肢暖身、運動結合大腦認知功能訓練、心肺適能、核心肌群 |
| 9 | 2023-11-07 下午02:00~04:00 | 拳擊有氧, 核心肌群訓練, 伸展放鬆及冥想 | 身體姿態與運動安全注意事項 上下肢暖身、心肺適能(1)、上肢肌耐力、下肢肌耐力、核心肌群(1)、心肺適能(2)、肌耐力訓練及緩和、核心肌群(2)訓練 |
| 10 | 2023-11-14 下午02:00~04:00 | 活力有氧, 阻力訓練, 伸展放鬆及冥想 | 身體姿態與運動安全注意事項 上下肢暖身、核心肌群、徒手肌力訓練、彈力帶阻力訓練 伸展放鬆及冥想 |
| 11 | 2023-11-21 下午02:00~04:00 | 活力有氧, 核心肌群訓練, 伸展放鬆及冥想<生命閱讀週> | 第一節 身體姿態與運動安全注意事項 上下肢暖身、運動結合大腦認知功能訓練、核心肌群 伸展放鬆及冥想 |

| | | | |
|----|-----------------------------|---------------------|---|
| | | | <p>---</p> <p>★第二節-生命閱讀週-</p> <p>■主題:<到社大享老，一起啟動創齡生活、共好！> <創齡> 創意高齡、創意老化或創意增齡的簡稱，核心精神是讓包含長者在內，每一個長大變老的人，都能藉由藝術或具創造力的媒介和方式，「覺察自我」及「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備，為身心健康而創齡。</p> <p>■備註： <生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！> 生命閱讀週為「生命與健康學程」每學期第11~13周間的公共參與活動， 下半堂課程開放所有社大師生參與交流與討論。</p> |
| 12 | 2023-11-28 下午02:00~04:00 | 拳擊有氧，徒手肌群訓練，伸展放鬆及冥想 | <p>身體姿態與運動安全注意事項</p> <p>上下肢暖身、心肺適能(1)、上肢肌耐力、下肢肌耐力、核心肌群(1)、心肺適能(2)、肌耐力訓練及緩和、核心肌群(2)訓練</p> |
| 13 | 2023-12-05 下午02:00~04:00 | 活力有氧，阻力訓練，伸展放鬆及冥想 | <p>身體姿態與運動安全注意事項</p> <p>上下肢暖身、核心肌群、徒手肌力訓練、彈力帶阻力訓練 伸展放鬆及冥想</p> |
| 14 | 2023-12-12 下午02:00~04:00 | 活力有氧，核心肌群訓練，伸展放鬆及冥想 | <p>身體姿態與運動安全注意事項</p> <p>上下肢暖身、運動結合大腦認知功能訓練、心肺適能、核心肌群</p> |
| 15 | 2023-12-19 下午02:00~04:00 | 拳擊有氧，徒手肌群訓練，伸展放鬆及冥想 | <p>身體姿態與運動安全注意事項</p> <p>上下肢暖身、心肺適能(1)、上肢肌耐力、下肢肌耐力、核心肌群(1)、心肺適能(2)、肌耐力訓練及緩和、核心肌群(2)訓練</p> |
| 16 | 2023-12-26 下午02:00~04:00 | 活力有氧，阻力訓練，伸展放鬆及冥想 | <p>身體姿態與運動安全注意事項</p> <p>上下肢暖身、核心肌群、徒手肌力訓練、彈力帶阻力訓練 伸展放鬆及冥想</p> |
| 17 | 2024-01-02 下午02:00~04:00 | 活力有氧，核心肌群訓練，伸展放鬆及冥想 | <p>身體姿態與運動安全注意事項</p> <p>上下肢暖身、運動結合大腦認知功能訓練、心肺適能、核心肌群</p> |
| 18 | 2024-01-09 下午02:00~04:00 | 拳擊有氧，徒手肌群訓練，伸展放鬆及冥想 | <p>身體姿態與運動安全注意事項</p> <p>上下肢暖身、心肺適能(1)、上肢肌耐力、下肢肌耐力、核心肌群(1)、心肺適能(2)、肌耐力訓練及緩和、核心肌群(2)訓練</p> |