

課程名稱 | [12/7開] 日常輕運動-活躍身心，彈力繩運動

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1122-1122H35

授課老師 | 方孟瑜

最高學歷/ 義守大學大眾傳播系

相關學經歷/ 證照與經歷：

美國ace個人教練認證執照

徒手筋膜放鬆認證 vipr火箭筒訓練認證

flossband矯正訓練認證

澎湖首長盃社會乙組雙打亞軍

SCA咖啡感官L1、L2認證

橋仔頭的春秋大夢協助攝影師

現職/ 運動調整訓練師

上課時間 | 每週四上午09:30-11:20 第一次上課日期 2023年12月07日（星期四）

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

近年健康意識抬頭，健身風氣盛行，利用彈力繩讓各位學員可以在家就能獲得重訓的效果。希望幫助學員設立明確的運動目標，並學會自己設計運動菜單來達到自主訓練的功效。

2. 修此門課需具備什麼條件？

想保養身體、透過輕運動來改善身體痠痛、增加身體活動度的人。

需自備飲用水、彈力繩、毛巾、運動鞋，及熱情的心來上課。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

上課方式會以互動為主，影片為輔，上課中不熟悉的動作可以看影片複習！

4. 如何取得學分？（評量方式）

主要評量方式會以學員對於動作的標準度為基準。

5. 備註&推薦書目

課程在一般有冷氣的教室上課(感謝前一班協助將桌椅拉開，給予我們一個大的環境學習，課後請學員共同復原場地)

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 | 0 學分 500 元（4 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	2023-12-07 上午09:30~11:20	彈力繩應用講解	第一節課會講解彈力繩的使用方式，如何在安全的情況下使用彈力繩來運動
2	2023-12-14 上午09:30~11:20	上肢運動	現今的人們大多背部都是處於無力的狀態，此堂課程會教導彈力繩上肢訓練來達到增強背肌、改善駝背、腰痠等。
3	2023-12-21 上午09:30~11:20	下肢運動	隨著年紀增長，身體關節不免退化，造成許多人膝蓋不舒服的問題，此堂課將解密如何改善膝蓋的不適，並學會居家下肢運動。
4	2023-12-28 上午09:30~11:20	總複習	此堂課會把上肢、下肢運動整合起來，並讓學員設計屬於自己的運動菜單。