

# 課程名稱 | 樂活運動生活學 [成功教室上課]

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1042-5319

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 | 每週二晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2015年11月10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

1. 簡單運動 強身不難
2. 運動按摩 健康舒壓
3. 運動心理 自我激勵
4. 運動思考 生活反饋
5. 自主訓練

勇於挑戰

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 想學正確運動方式之18歲以上社會人士皆可
2. 勇於改變, 強化身心理自主訓練
3. 若有心臟病, 高血壓、氣喘、癲癇症、應事先告知
4. 穿著寬鬆運動服自備毛巾及開水

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

人類生存條件: 陽光/空氣/水+運動

透過運動情境的價值體驗生活、 包含社交力、抗壓力、分享力、勇於嘗試、競爭力、臨場力、

挫折恢復力等，有效的運動引導反饋，內化至人們的生活教育，面對未來、正向積極、勇於挑戰、絕不放棄的運動人特質 Because we care 。

※【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】

授課流程:專業運動常識>學員實際體驗>情境引導思考>教練反思回饋>融入生活習慣

#### 4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 學習態度40%
2. 出席率30%
3. 課程產出30%(DIY教具及課堂回饋)

#### 5. 備註&推薦書目

教練課堂PPT呈現及活力引導

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| 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	2015-11-10 晚上07:00~08:50	痠痛給我滾	開始運動前先 學會自主放鬆按摩 達到身體恢復狀態
2	2015-11-17 晚上07:00~08:50	在巷弄探索漫步	正確走路方式讓你不再腰痠背痛 擁有控制平衡及足夠肌力防止跌倒
3	2015-11-24 晚上07:00~08:50	整個城市都是我的訓練場	核心發展 增強身體強度 由內而外了解健康
4	2015-12-01 晚上07:00~08:50	運動文創趣	DIY按摩球製作 深層按摩放鬆 屬於自己的花生米按摩公仔
5	2015-12-08 晚上07:00~08:50	擊敗高血脂	日本TABATA間歇性運動 有氧運動消耗熱量 面對脂肪輕鬆擊敗
6	2015-12-15 晚上07:00~08:50	健康行動力	敏捷性與協調性訓練 展現健康行動力 實踐夢想 不遠
7	2015-12-22 晚上07:00~08:50	運動音樂力	運動搭配音樂 效果無限大
8	2015-12-29 晚上07:00~08:50	創意運動生活	找尋生活中可替代的教具 創造運動生活樂趣
9	2016-01-05 晚上07:00~08:50	做運動 說運動	回饋在運動情境中 體認生活的方式 自我激勵的思考