

課程名稱 | 生活運動場、輕適能體驗

課程屬性 生命與健康

課程編號 1071-1071H06

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 每週一晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2018年04月16日 (星期一)

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

課程對象-上班族/銀髮族/自我成長者

課程-心理肌肉/身體肌肉/生活表現

課程概念-追求生活/職場/老化表現

2. 修此門課需具備什麼條件？

不想肉鬆鬆

想要更健康

喜歡自我成長

多一點思考

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

運動強身+自我對話+健康按摩

4. 如何取得學分？(評量方式)

【107年春季班 停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

107年3月31日(六)彈性上班(補4/6)

107年4月4日(三)-4月6日(五)兒童節.清明節及彈性假連續假期

107年6月18日(一)端午節

5. 備註&推薦書目

[課程異動說明]107.2.23

因報名人數較少，原訂3/5開課延到3/26開課。

[課程再次異動說明]107.3.14

因報名人數較少，原訂3/5開課延到4/16開課。

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	2018-04-16 晚上07:00~08:50	在社大，探索自我核心能量	經……我們有多久沒有與自己對話 當你走到台南社大，停下茫茫的腳步吧！ 沉澱與聆聽身體與心理發出的聲音 在這裡，讓我們攜手重新找尋自我的核心生活價值 在這裡，讓我們共同學習鍛鍊身體的核心肌肉力量
2	2018-04-23 晚上07:00~08:50	認識跑道，享受走跳人生	生活走走停停！職場充滿挑戰！ 跑道~帶領著我們前往不同的目標 如何在同一個跑道持續堅持 如何在最好的時機選擇轉換 如何在下一個跑道搶奪先機
3	2018-04-30 晚上07:00~08:50	踏上階梯，再造人生巔峰	日常行動中充滿著階梯，高的、低的、寬的、窄的 不同的階梯被賦予不一樣的任務，準備踏上一階了嗎？
4	2018-05-07 晚上07:00~08:50	土地的一角，畸零地的價值	有畸零，才能補全圓滿 有角落，才能豐富人生 花點時間走過去、跑過去、看一看、想一想
5	2018-05-14 晚上07:00~08:50	面對天使坡道與惡魔坡道	坡道~是自然形成或人工建造 人生~是自己創造或任人擺佈 如何面對與調整，鍛鍊自己走得更加自在
6	2018-05-21 晚上07:00~08:50	青草地上的純真，陪伴夢想的初衷	一株小草，樸實純真 一片草地，柔軟清香 土地的溫度，始終陪伴著我們
7	2018-05-28 晚上07:00~08:50	教室的空間，無限延伸	教室的空間如果存在著一個框架 就該讓學習的欲望擁有無限可能 把教具教材搬出戶外吧！
8	2018-06-04 晚上07:00~08:50	運動分享，前進社區	透過指導分享，傳遞運動故事 走進居家與社區，拉近關係與距離
9	2018-06-11 晚上07:00~08:50	運動航空講堂	運動是通往健康的航班，學習是永續經營的航線 歡迎搭乘運動航空，讓我們一起…展翅飛翔~