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	在社大,探索自	經我們有多久沒有與自己對話
	晚上07:00~08:50	我核心能量	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	認識跑道,享受	生活走走停停!職場充滿挑戰!
	晚上07:00~08:50	走跳人生	跑道~带领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	踏上階梯,再造	日常行動中充滿著階梯,高的、低的、寬的、窄的
	晚上07:00~08:50	人生巅峰	不同的階梯被賦予不一樣的任務,準備踏上下一階了嗎?
4	2018-05-07	土地的一角,畸	有畸零,才能補全圓滿
	晚上07:00~08:50	零地的價值	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	面對天使坡道與	坡道~是自然形成或人工建造
	晚上07:00~08:50	惡魔坡道	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	青草地上的純真	一株小草,樸實純真
	晚上07:00~08:50	, 陪伴夢想的初	一片草地,柔軟清香
		衷	土地的温度,始終陪伴著我們
7	2018-05-28	教室的空間,無	教室的空間如果存在著一個框架
'	晚上07:00~08:50	限延伸	就該讓學習的欲望擁有無限可能
		2.,	把教具教材搬出戶外吧!
8	2018-06-04	運動分享,前進	透過指導分享,傳遞運動故事
	晚上07:00~08:50	社區	走進居家與社區,拉近關係與距離
	,32 11110 0000	. –	
9	2018-06-11	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
	晚上07:00~08:50	2:440=:14=	歡迎搭乘運動航空,讓我們一起…展翅飛翔~