

# 課程名稱 | 生活運動場

課程屬性 生命與健康

課程編號 1081-1081H07

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 2019年03月04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

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  
課程中會搭配其他運動講師/護理師/等相關專業領域人士

4. 如何取得學分？(評量方式)

使用教材| 教練準備教材

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	2019-03-04 晚上07:00~08:50	自主按摩大搜查	主課程 生活中有幾種可以自主放鬆的工具呢？可以達到按摩不求人的境界 你來你來 我們一起找不同的器材幫助自己恢復一天的疲勞
2	2019-03-11 晚上07:00~08:50	呼吸的魔力	主課程 不同的行為有不同的節奏，你用對呼吸了嗎？找回自己的節奏 不管在工作或生活 每個人都該有自己的節奏 你找到了嗎？ 主訓練
3	2019-03-18 晚上07:00~08:50	青春有氧	主課程 低強度動作，配合輕快音樂， 不會因為年紀或環境讓你無法動起來 一起律動感受節奏 主訓練
4	2019-03-25 晚上07:00~08:50	核心訓練	主課程 身體核心訓練與生活核心信念的體會與分享 企業的核心價值 個人的核心生活態度 身體核心肌群能力 一起整合起來 主訓練
5	2019-04-01 晚上07:00~08:50	脊椎穩定	主課程 強化龍柱，屹立不搖，撐起我們的希望 脊柱支撐著我們的身體 如何正確操控與保護他 主訓練
6	2019-04-08 晚上07:00~08:50	拳擊有氧	主課程 拳擊體適能 隨著節奏揮拳擺動，閃躲與出手 職場與生活充滿挑戰
7	2019-04-15 晚上07:00~08:50	循環訓練	主課程 項訓練分組分站操作，肌力/耐力/腦力一次滿足 多元的動作整合 一次感受到身心理的呼喊 主訓練
8	2019-04-22 晚上07:00~08:50	負重訓練	主課程 提/拿/背/抱，生活所需的功能性動作訓練 舉凡生活所有大小動作都需要的肌力 減少受傷增加功能使用 主訓練
9	2019-04-29 晚上07:00~08:50	拳與靶的交流	主訓練 拳擊體適能 專業裝備結合體適能動作的整合性運動 拳擊動作組合拳