

課程名稱 | 生活運動場

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1091-1091H21

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 | 每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2020年03月04日 (星期三)

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

老丹總教主讓你：大腦有感受/身體有感受離開教室/一週活化一次

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

多一點溝通

多一點鼓勵

多一點分享

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）

出席率

/投入程度

使用教材| 教練準備教材

招生人數| 26 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	2020-03-04 晚上07:00~08:50	自主按摩大搜查	雙講師：老丹教主及牛牛教練 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 主訓練 基礎有氧
2	2020-03-11 晚上07:00~08:50	呼吸的魔力	雙講師：老丹教主及牛牛教練 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 基礎有氧
3	2020-03-18 晚上07:00~08:50	青春有氧	雙講師：老丹教主及牛牛教練 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 基礎有氧
4	2020-03-25 晚上07:00~08:50	核心訓練	雙講師：老丹教主及牛牛教練 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 基礎有氧
5	2020-04-01 晚上07:00~08:50	脊椎穩定	雙講師：老丹教主及牛牛教練 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 基礎有氧
6	2020-04-08 晚上07:00~08:50	拳擊有氧	雙講師：老丹教主及牛牛教練 主課程 基礎有氧 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	2020-04-15 晚上07:00~08:50	循環訓練	雙講師：老丹教主及牛牛教練 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 基礎有氧 拳擊體適能
8	2020-04-22 晚上07:00~08:50	負重訓練	雙講師：老丹教主及牛牛教練 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	2020-05-13 晚上07:00~08:50	拳與靶的交流	雙講師：老丹教主及牛牛教練 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