課程名稱 暖冬來生活運動場

課程屬性	生命與健康	課程編號	1092-1092H22

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11月11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
維尼教練有氧活力引導.專業護理師背景包護妳

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

※【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】

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| 28 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	2020-11-11 晚上07:00～08:50	拳擊有氧2.0~ZUMBA.1	雙講師：老丹教主及維尼教練 主課程 在精力旺盛的拉丁音樂風格中進行的拳擊有氧舞蹈，音樂和舞步融合恰恰、森巴、饒舌、芭蕾、曼波、探戈等元素，能讓人
2	2020-11-18 晚上07:00～08:50	自主按摩-網球	雙講師：老丹教主及維尼教練 主課程 忙碌工作了一天，鍛鍊結束之後，你有沒有渾身酸痛的感覺？這時如果能有人幫著按摩一下、放鬆一下就再舒服不過了。但是，這樣的「大保健」，既不便宜，還得找幫手……
3	2020-11-25 晚上07:00～08:50	核心穩定訓練-腹	雙講師：老丹教主及維尼教練 主課程 運動鍛鍊是不是只有走路跑步，或是仰臥起坐及伏地挺身呢？很多人可能都聽過「核心肌群」，也知道訓練核心肌群是很不錯的。那究竟核心肌群是多重要的核心呢？
4	2020-12-02 晚上07:00～08:50	拳擊有氧2.0~ZUMBA.2	雙講師：老丹教主及維尼教練 主課程 提到有氧運動，總有些人總害怕自己跟不上有氧運動的節奏，但 Zumba 有氧運動不需要有這個擔憂 娛樂/開心/律動 一起來參加這場舞會吧。
5	2020-12-09 晚上07:00～08:50	自主按摩-滾筒	雙講師：老丹教主及維尼教練 主課程 每個人的職業、運動量、日常習慣，都會影響到骨骼和神經肌肉。長時間下來導致肌肉不平衡，降低身體的靈活彈性和生活品質。
6	2020-12-16 晚上07:00～08:50	核心穩定訓練-背	雙講師：老丹教主及維尼教練 主課程 訓練核心肌群，能讓骨盆、臀部、下背、腹部的肌肉更強健有力，當重要肌肉群運作起來比較和諧，就能增進日常生活及運動中的穩定度和平衡。
7	2020-12-23 晚上07:00～08:50	拳擊有氧2.0~ZUMBA.3	雙講師：老丹教主及維尼教練 主課程 Zumba的魅力在於可以自由發揮不受拘束，在最歡樂開心的氣氛下進行健身，享受當下快樂舞蹈，感受節奏身體，釋放身體 讓繁忙的你啟動紓壓模式~~
8	2020-12-30 晚上07:00～08:50	自主放鬆-伸展	雙講師：老丹教主及維尼教練 主課程

			筋長一寸，壽延十年，彎不下腰、直不起身、邁不開腿？出現身體僵硬，說明你的「筋」已經缺乏彈性了，而「筋」的老化，也是你衰老的重要標誌。它不僅容易讓人疲勞，還會增加受傷幾率，加速你的老去！ 快來拉筋變年輕~~ 主訓練 拳擊體適能
9	2021-01-06 晚上07:00～08:50	核心穩定訓練- 核心肌群	雙講師：老丹教主及維尼教練 主課程 常有腰酸背痛的問題嗎？還是整天窩在辦公桌前，下班後老是覺得直不起腰？或者為了生活辛苦搬運貨物，腰背再痛還是得咬牙撐下去？