

# 課程名稱 | 春喜生活運動場

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1101-1101H22

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 2021年03月10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

### 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  | 2021-03-10<br>晚上07:00~08:50 | 拳擊有氧超展開           | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>量身打照適合各年齡層的心肺訓練的運動項目，享受音樂律動身體也是挑戰自己。<br>跟著口令、聽著音樂，痛快地打擊出拳，<br>跟著打出的拳頭，消除一整天的壓力，用快樂的心迎接新的一天。<br>主訓練<br>拳擊體適能    |
| 2  | 2021-03-17<br>晚上07:00~08:50 | 跟著老師動ㄎ動T<br>ABATA | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>在忙碌的現代人生活中，運動也要講究CP值，短時間內也能運動的TABATA訓練，一起使用全身的肌肉，達到鍛鍊體能的運動效果<br>我們的第一堂TABATA~從跟著老師動ㄎ動開始吧！<br>主訓練<br>拳擊體適能      |
| 3  | 2021-03-24<br>晚上07:00~08:50 | 循環訓練到站囉           | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>循環式訓練是一種使用肌力訓練來挑戰能量代謝的訓練，在不同的訓練動作站別中進行連續的運動，每個訓練之間都有短暫的休息，訓練組合自由搭配，讓全身的肌肉能夠輪流運動~<br>叮叮~循環訓練到站囉<br>主訓練<br>拳擊體適能 |
| 4  | 2021-03-31<br>晚上07:00~08:50 | 拳擊有氧超給力           | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>打擊、出拳的動作<br>出力從側腰到肩膀<br>步伐從閃躲到踢腳<br>變化從核心到四肢<br>練身也練腦 /要專注也要反應<br>如此給力的有氧訓練，準備好挑戰吧！<br>主訓練<br>拳擊體適能            |
| 5  | 2021-04-07<br>晚上07:00~08:50 | 跟著同學動ㄎ動T<br>ABATA | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>居家的簡易TABATA，發揮創意想法<br>追劇也能鍛鍊體能，曬衣也能擁有翹臀<br>我們的第二堂TABATA~跟著同學動ㄎ動吧！<br>主訓練<br>拳擊體適能                              |

|   |                             |               |  |
|---|-----------------------------|---------------|--|
| 6 | 2021-04-14<br>晚上07:00~08:50 | 循環訓練一起玩       | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>將全身區分為上肢、核心、下肢等幾個部位，針對個部分選擇3至5個訓練項目。<br>琳瑯滿目的教具，配合抽籤的對應部位<br>一起來玩~讓你也能成為分站訓練規劃師~<br>主訓練<br>拳擊體適能 |
| 7 | 2021-04-21<br>晚上07:00~08:50 | 拳擊有氧超爆汗       | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>輕快的音樂，搭配靈活的動作與步伐，看似輕鬆的動作，讓你瞬間爆汗<br>控制身體、穩定核心，打出漂亮的一拳。讓敏捷度/反應力/協調力跟著汗水爆棚吧。主訓練<br>主訓練<br>拳擊體適能     |
| 8 | 2021-04-28<br>晚上07:00~08:50 | 跟著拳擊動功動TABATA | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>把高效能TABATA運動與拳擊動作結合<br>融合拳擊體適能所學到的技巧，加上下肢運動<br>我們的第三堂TABATA~跟著拳擊動功動吧！<br>主訓練<br>拳擊體適能            |
| 9 | 2021-05-05<br>晚上07:00~08:50 | 循環訓練營火晚會      | 雙講師：老丹教主及維尼教練<br>主課程<br>不同於先前的分站設計<br>面對面互相鼓勵<br>面對面觀察分享<br>最後一堂的循環訓練，就用圍圈的方式完美結束吧！<br>主訓練<br>拳擊體適能                      |