課程名稱 秋意來生活運動場

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1102-1102H22

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09月29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	2021-09-29 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 主課程 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。 跟著口令、聽著音樂，痛快地打擊出拳， 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
2	2021-10-06 晚上07:00～08:50	跟著老師動ㄎ動TABATA	雙講師：老丹教主及維尼教練 主課程 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
3	2021-10-13 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 主課程 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~
4	2021-10-20 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 主課程 打擊、出拳的動作 出力從側腰到肩膀 步伐從閃躲到踢腳 變化從核心到四肢 練身也練腦 /要專注也要反應 如此給力的有氧訓練，準備好挑戰吧！ 主訓練
5	2021-10-27 晚上07:00～08:50	跟著同學動ㄎ動TABATA	雙講師：老丹教主及維尼教練 主課程 居家的簡易TABATA，發揮創意想法 追劇也能鍛鍊體能，曬衣也能擁有翹臀 我們的第二堂TABATA~跟著同學動ㄎ動吧！ 主訓練
6	2021-11-03 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 主課程 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。 琳瑯滿目的教具，配合抽籤的對應部位 一起來玩~讓你也能成為分站訓練規劃師~
7	2021-11-10	拳擊有氧超爆汗	雙講師：老丹教主及維尼教練

	晚上07:00～08:50		主課程 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 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 主訓練 拳擊體適能
8	2021-11-17 晚上07:00～08:50	跟著拳擊動ㄎ動TABATA	雙講師：老丹教主及維尼教練 主課程 把高效能TABATA運動與拳擊動作結合 融合拳擊體適能所學到的技巧，加上下肢運動 我們的第三堂TABATA~跟著拳擊動ㄎ動吧！ 主訓練
9	2021-11-24 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 主課程 不同於先前的分站設計 面對面互相鼓勵 面對面觀察分享 最後一堂的循環訓練，就用圍圈的方式完美結束吧！ 主訓練