

課程名稱 | 生活運動場-春生夏長篇

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1111-1111H27

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 2022年03月09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

全球疫情更能讓我們體會，居家防疫時運動更不能少，面對任何挑戰與困難，身體鍛鍊心志得以堅持

生活的強度/工作的強度/運動的強度誰決定?從低強度到高強度的自主權提醒適合願意一起純粹運動的您

老丹總教主：長的幽默好笑教拳擊體適能互動式提醒、溝通、觀察與夥伴一起，歡迎邀請好友們

活力維尼教練：斜槓護理師帶流行活力有氣

雙講師建立運動生活/活化大腦有感受/身體有感受離開教室

2. 修此門課需具備什麼條件？

想動/能走/會呼吸

愛美食/愛唱歌/想有運動的伴

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

互動式拳擊體適能+流行活力有氣

肌力/有氣一次滿足

※【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

5. 備註&推薦書目

生活運動場-

每年3-7月為春生夏長篇

每年9-1月為秋收冬藏篇

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 | 2 學分 2000 元（18 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	2022-03-09 晚上07:00~08:50	澳洲拳肌餐	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
2	2022-03-16 晚上07:00~08:50	日式沾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	2022-03-23 晚上07:00~08:50	酸辣綜合拼盤	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	2022-03-30 晚上07:00~08:50	生活挑戰佐拳擊	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	2022-04-06 晚上07:00~08:50	日式創意無菜單料理	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ㄉ動吧！ 主訓練
6	2022-04-13 晚上07:00~08:50	美式烤全肌	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	2022-04-20 晚上07:00~08:50	輕盈有氧蒸肥肉	雙講師：老丹教主及維尼教練 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	2022-04-27 晚上07:00~08:50	日式綜合關東煮拳	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~跟著拳擊動功吧！ 主訓練
9	2022-05-04 晚上07:00~08:50	美式燻嘴說設計餐	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
10	2022-05-11 晚上07:00~08:50	綠野迷蹤繪腳步	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
11	2022-05-18 晚上07:00~08:50	運動按摩炸肌肉	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……
12	2022-05-25 晚上07:00~08:50	挑戰核心燉瘦肉	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？
13	2022-06-01 晚上07:00~08:50	節奏跳跳軟糖	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。
14	2022-06-08 晚上07:00~08:50	桶仔滾嫩肉	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。
15	2022-06-15 晚上07:00~08:50	炙燒鐵板嫩肩背	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。
16	2022-06-22 晚上07:00~08:50	花椒香燙舞蹈	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~~
17	2022-06-29 晚上07:00~08:50	自我保健拌筋膜	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

			<p>，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！</p> <p>快來拉筋變年輕～</p> <p>主訓練</p> <p>拳擊體適能</p>
18	2022-07-06 晚上07:00~08:50	麻油伴核心腰只花	<p>雙講師：老丹教主及維尼教練</p> <p>主課程</p> <p>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？</p>