

運動訓練計畫：

1. 運動訓練日期：110年3月16日至5月6日，共計八週、十六堂課。
2. 運動訓練時間：12:15-13:15
3. 地點：校本部大喜館綜合球場
4. 運動訓練課程內容：
5. 指導老師：

場次/日期	課程主題	課程內容	教練	
1	3/16(二)	流動普拉提	暖身、胸廓式呼吸、體位法、基礎核心強化、伸展。	鍾子雯
2	3/18(四)	有氧律動	暖身、基礎踢腿教學、核心強化、緩和伸展。	翁兆民
3	3/23(二)	流動普拉提	暖身、核心基礎動作、脊椎穩定與活動、腹背部肌群動作。	鍾子雯
4	3/25(四)	有氧律動	暖身、基礎踢腿教學、核心強化、緩和伸展。	翁兆民
5	3/30(二)	流動普拉提	暖身、核心基礎動作練習、腹背部肌群動作。	鍾子雯
6	4/01(四)	有氧律動	暖身、增加運動強度及跳躍，強化心肺功能及肌耐力。	翁兆民
7	4/06(二)	流動普拉提	暖身、核心基礎動作練習、骨盆滑動與脊椎旋轉動作。	鍾子雯
8	4/08(四)	有氧律動	暖身、增加運動強度及跳躍，強化心肺功能及肌耐力。	翁兆民
9	4/13(二)	流動普拉提	暖身、核心基礎動作練習、骨盆滑動與脊椎旋轉動作。	鍾子雯
10	4/15(四)	有氧律動	暖身、增加運動強度及跳躍，強化心肺功能及肌耐力。	翁兆民
11	4/20(二)	流動普拉提	暖身、核心基礎動作練習、骨盆滑動與脊椎旋轉動作。	鍾子雯
12	4/22(四)	有氧律動	暖身、增加運動強度及跳躍，強化心肺功能及肌耐力。	翁兆民
13	4/27(二)	流動普拉提	暖身、體位法、核心強化連續動作、伸展。	鍾子雯
14	4/29(四)	有氧律動	暖身、增加運動強度及跳躍，強化心肺功能及肌耐力。	翁兆民
15	5/04(二)	流動普拉提	暖身、體位法、核心強化連續動作、伸展。	鍾子雯
16	5/06(四)	有氧律動	暖身、增加運動強度及跳躍，強化心肺功能及肌耐力。	翁兆民
17	5/11(二)	後測	後測	-

(1) 普拉提瑜伽：鍾子雯老師(慈濟大學社會推廣中心專任老師)

(2) 拳擊有氧：翁兆民老師(亞緻健身中心及亞捷健身中心老師、慈濟大學社會推廣中心專任老師)