

【就是愛運動】校園運動競賽活動-課程表

運動訓練計畫：

1. 運動訓練日期：111 年 3 月 8 日至 5 月 3 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：

場次/日期	課程主題	課程內容	教練	
1	3/08(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	3/10(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	3/15(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	3/17(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	3/22(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	3/24(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	3/29(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	3/31(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	4/07(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
10	4/12(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
11	4/14(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
12	4/19(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
13	4/21(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
14	4/26(二)	流動普拉提	暖身、體位法、核心強化連續動作、伸展。	鍾子雯
15	4/28(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
16	5/03(二)	流動普拉提	暖身、體位法、核心強化連續動作、伸展。	鍾子雯

(1) 流動普拉提：鍾子雯老師

(慈濟大學社會推廣中心專任老師)

(2) 有氧律動：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)