

【健康動次動】校園運動競賽活動-課程表

運動訓練計畫：

1. 運動訓練日期：112年3月21日至5月16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. 活動教練：翁兆民老師（喬力運動教練）
5. 運動訓練課程內容：

場次/日期	課程主題	課程內容	
1	3/21(二)	肌力瑜伽	暖身、強調呼吸流動、基礎核心強化、伸展。
2	3/23(四)	綜合有氧	暖身、基礎踢腿教學、核心強化、緩和伸展。
3	3/28(二)	肌力瑜伽	暖身、強調呼吸流動、基礎核心強化、伸展。
4	3/30(四)	綜合有氧	暖身、基礎踢腿教學、核心強化、緩和伸展。
5	4/06(四)	綜合有氧	暖身、基礎踢腿教學、核心強化、緩和伸展。
6	4/11(二)	肌力瑜伽	暖身、強調呼吸流動、基礎核心強化、伸展。
7	4/13(四)	綜合有氧	暖身、增加運動強度及跳躍，強化心肺功能及肌耐力。
8	4/18(二)	肌力瑜伽	暖身、強調呼吸流動、基礎核心強化、伸展。
9	4/20(四)	綜合有氧	暖身、增加運動強度及跳躍，強化心肺功能及肌耐力。
10	4/25(二)	肌力瑜伽	暖身、增強肌耐力與身體協調性、平衡感、核心強化。
11	4/27(四)	綜合有氧	暖身、增加運動強度及跳躍，強化心肺功能及肌耐力。
12	5/02(二)	肌力瑜伽	暖身、增強肌耐力與身體協調性、平衡感、核心強化。
13	5/04(四)	綜合有氧	暖身、增加運動強度及跳躍，強化心肺功能及肌耐力。
14	5/09(二)	肌力瑜伽	暖身、增強肌耐力與身體協調性、平衡感、核心強化。
15	5/11(四)	綜合有氧	暖身、增加運動強度及跳躍，強化心肺功能及肌耐力。
16	5/16(二)	肌力瑜伽	暖身、增強肌耐力與身體協調性、平衡感、核心強化。