

國立屏東大學 108 年第 3 期推廣教育課程開課計畫書

開課系所	進修推廣處社區學習中心	招生人數	10 人																																																
課程名稱	Zumba Fitness(有氧舞蹈)	使用教室	民生校區舞蹈教室																																																
課程類別	<input type="checkbox"/> 碩士學分 <input type="checkbox"/> 學士學分 <input checked="" type="checkbox"/> 非學分 <input type="checkbox"/> 學分數： 學分 <input checked="" type="checkbox"/> 課程總時數：15 小時/期																																																		
上課時間	108 年 09 月 17 日至 108 年 12 月 24 日每週 (二) 19 時 10 分至 20 時 10 分每節下課十分鐘	預計收費	1800 元/期 (教材費另收)																																																
任課教師	姓名：林桂珍 最高學歷： 國立屏東大學體育學系碩士 專長領域：1. ZUMBA FITNESS® 有氧舞蹈運動 2. 水中有氧指導員 3 彼拉提斯指導員 4. GYROKINESIS®指導員證照 5. 國家高考及格物理治療師證照																																																		
招生對象 (特殊條件)	歡迎對 ZUMBA FITNESS®有氧運動有興趣的朋友們及任何健康參加者 自備毛巾、水、乾淨的室內運動鞋。 (運動前一小時內勿進食(正餐)，可以吃些小點心。)																																																		
教學目標	這堂課程是以熱情的拉丁及好聽的國際音樂搭配簡單有趣的有氧舞蹈動作。開始時不用在意是否有在拍子上，只要隨著老師一起舞動並且享受音樂及快樂的參與團體有氧運動。慢慢上了幾堂課下來，聆聽動人的音樂，身體會記憶有氧的舞步。而長期目標進一步促進個人的健康及生活品質。																																																		
課程大綱及進度	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">週次</th> <th style="width: 10%;">時數</th> <th style="width: 80%;">課程進度 / 內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練下肢肌力+緩和運動</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練心肺耐力+緩和運動</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練全身性肌耐力+緩和運動</td></tr> <tr><td>4</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練手腳協調+緩和運動</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練靜態平衡+緩和運動</td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+雕塑下肢曲線+緩和運動</td></tr> <tr><td>7</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練下肢肌力+緩和運動</td></tr> <tr><td>8</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+下肢動態平衡+緩和運動</td></tr> <tr><td>9</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練全身性肌耐力+緩和運動</td></tr> <tr><td>10</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練心肺耐力+緩和運動</td></tr> <tr><td>11</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+雕塑下肢曲線+緩和運動</td></tr> <tr><td>12</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練下肢肌力+緩和運動</td></tr> <tr><td>13</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+下肢動態平衡+緩和運動</td></tr> <tr><td>14</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練全身性肌耐力+緩和運動</td></tr> <tr><td>15</td><td>1</td><td>ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練心肺耐力+緩和運動</td></tr> </tbody> </table>			週次	時數	課程進度 / 內容	1	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練下肢肌力+緩和運動	2	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練心肺耐力+緩和運動	3	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練全身性肌耐力+緩和運動	4	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練手腳協調+緩和運動	5	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練靜態平衡+緩和運動	6	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+雕塑下肢曲線+緩和運動	7	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練下肢肌力+緩和運動	8	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+下肢動態平衡+緩和運動	9	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練全身性肌耐力+緩和運動	10	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練心肺耐力+緩和運動	11	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+雕塑下肢曲線+緩和運動	12	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練下肢肌力+緩和運動	13	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+下肢動態平衡+緩和運動	14	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練全身性肌耐力+緩和運動	15	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練心肺耐力+緩和運動
	週次	時數	課程進度 / 內容																																																
	1	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練下肢肌力+緩和運動																																																
	2	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練心肺耐力+緩和運動																																																
	3	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練全身性肌耐力+緩和運動																																																
	4	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練手腳協調+緩和運動																																																
	5	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練靜態平衡+緩和運動																																																
	6	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+雕塑下肢曲線+緩和運動																																																
	7	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練下肢肌力+緩和運動																																																
	8	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+下肢動態平衡+緩和運動																																																
	9	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練全身性肌耐力+緩和運動																																																
	10	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練心肺耐力+緩和運動																																																
	11	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+雕塑下肢曲線+緩和運動																																																
	12	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練下肢肌力+緩和運動																																																
	13	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+下肢動態平衡+緩和運動																																																
	14	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練全身性肌耐力+緩和運動																																																
15	1	ZUMBA FITNESS® 熱身+主運動+訓練心肺耐力+緩和運動																																																	