

## 2. 塑身有氧班

僑愛國小辦理 109 年度桃園市社區多功能學習中心

塑身有氧課程

教學進度表

授課教師：范嘉玲

次數	日期	時間	內容	時數
1	7/14	19:00-21:00	認識正確身體體線定位與姿勢,預防運動傷害	2
2	7/21	19:00-21:00	由基本動作教起,瞭解正確的有氧運動姿勢,肌力和瑜珈伸展的動作	2
3	8/4	19:00-21:00	複習基本動作並做動作的分析講解和練習	2
4	8/11	19:00-21:00	從基礎暖身帶入有氧運動組和動作,訓練上半身的肌力和耐力,並配合身展動作	2
5	8/18	19:00-21:00	基本有氧運動組合練習,雕塑上半身的曲線	2
6	8/25	19:00-21:00	基本有氧運動組和練習,雕塑下半身的曲線	2
7	9/1	19:00-21:00	進階有氧運動練習,上半身的肌力訓練和伸展	2
8	9/8	19:00-21:00	進階有氧運動練習,下半身的肌力訓練和伸展	2
9	9/15	19:00-21:00	綜合有氧融合各種流行舞步組和練習(1) 肌耐力訓練核心訓練動作練習	2
10	9/22	19:00-21:00	綜合有氧融合各種流行舞步組和練習(2) 肌耐力訓練核心訓練動作練習	2
11	9/29	19:00-21:00	綜合有氧融合各種流行舞步組和練習(3) 肌耐力訓練身體曲線雕塑動作練習	2
12	10/6	19:00-21:00	拳擊有氧動作介紹練習,上半身的曲線雕塑和瑜珈動作伸展(1)	2
13	10/13	19:00-21:00	拳擊有氧動作介紹練習,上半身的曲線雕塑和瑜珈動作伸展(2)	2
14	10/20	19:00-21:00	拳擊有氧動作介紹練習,上半身的曲線雕塑和瑜珈動作伸展(3)	2
15	10/27	19:00-21:00	拳擊有氧動作介紹練習,下半身的曲線雕塑和瑜珈動作伸展(1)	2
16	11/3	19:00-21:00	拳擊有氧動作介紹練習,下半身的曲線雕	2

			塑和瑜珈動作伸展(2)	
17	11/10	19:00-21:00	拳擊有氧動作介紹練習,下半身的曲線雕塑和瑜珈動作伸展(3)	2
18	11/17	19:00-21:00	有氧融合各種流行舞步組和練習(1)+肌耐力訓練核心訓練動作練習	2
19	11/24	19:00-21:00	有氧融合各種流行舞步組和練習(2)+肌耐力訓練核心訓練動作練習	2
20	12/1	19:00-21:00	有氧融合各種流行舞步組和練習(3)+肌耐力訓練核心訓練動作練習	2
		合計		40



桃園縣僑愛國民小學活動照片

時 間：109.7.14-109.12.1 / 19:00~21:00

活動名稱： 塑身有氧課程



說明：結業時大家一起合照。



說明：大家一起做團體動作。



說明：一起健身流汗。



說明：拉筋加強肌耐力。

