

2.律動有氧班

僑愛國小辦理 109 年度社區多功能學習中心-

【律動有氧】班

教學進度表

授課教師：李麗虹

次數	日期	時間	教學內容	授課時數
1	7/24	19:00~21:00	自我介紹/課程說明/律動伸展	2h
2	8/7	19:00~21:00	暖身拉筋/有氧舞序組合/緩和瑜珈	2h
3	8/14	19:00~21:00	暖身拉筋/有氧舞序組合/緩和瑜珈	2h
4	8/21	19:00~21:00	暖身核心訓練/有氧舞序組合/緩和瑜珈	2h
5	8/28	19:00~21:00	暖身核心訓練/有氧舞序組合/緩和瑜珈	2h
6	9/5	19:00~21:00	瑜珈球前舞第一組分解動作練習	2h
7	9/11	19:00~21:00	瑜珈球第二組分解動作練習	2h
8	9/18	19:00~21:00	瑜珈球複習第一組及第二組第三組分解動作練習	2h
9	9/25	19:00~21:00	瑜珈球第一組到第三複習第四組分解動作練習	2h
10	10/16	19:00~21:00	瑜珈球第二組分解動作練習	2h
11	10/23	19:00~21:00	瑜珈球第三組分解動作練習	2h
12	10/30	19:00~21:00	總復習	2h
		合計		24h



桃園縣僑愛國民小學活動照片

時 間：109.7.24~109.10.30 19:00~21:00

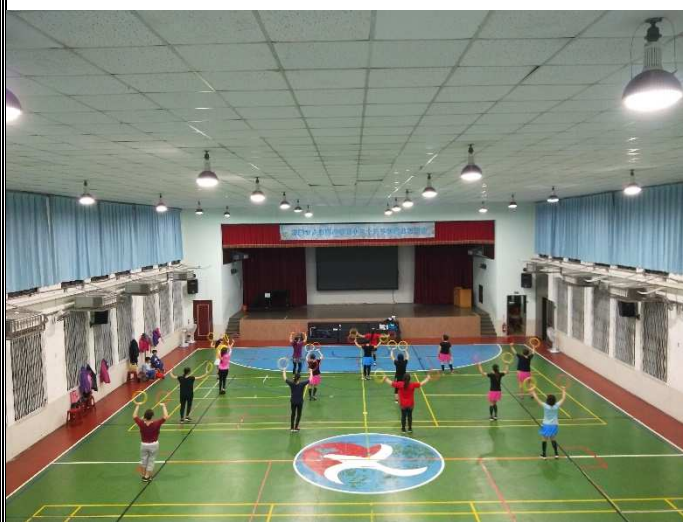
活動名稱：「律動有氧課程」



說明：學員們都努力的運動。



說明：老師帶著大家運動。



說明：學員努力練習。



說明：學員們為了出去表演而練習。