

8.拳擊有氧班

109 年度桃園市社區多功能學習中心

-拳擊有氧班

教學進度表

授課教師：邱煥堯

次數	日期	時間	教學內容	授課時數
1	7/8	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-核心（腹直肌.腹內外斜肌）+柔軟度伸展	2
2	7/15	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-核心（腹直肌.腹內外斜肌）+柔軟度伸展	2
3	7/22	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-下半身（股直肌.腓腸肌.比目魚肌等）	2
4	7/29	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-下半身（股直肌.腓腸肌.比目魚肌等）+柔軟度伸展	2
5	8/5	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-下半身（股直肌.腓腸肌.比目魚肌等）	2
6	8/12	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-上半身（肱二頭.三頭）+柔軟度伸展	2
7	8/19	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-下半身（股直肌.腓腸肌.比目魚肌等）+柔軟度伸展	2
8	8/26	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-上半身（肱二頭.三頭）+柔軟度伸展	2
9	9/2	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-上半身（肱二頭.三頭）+柔軟度伸展	2
10	9/9	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-下半身（股直肌.腓腸肌.比目魚肌等）+柔軟度伸展	2
11	9/16	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-上半身（肱二頭.三頭）+柔軟度伸展	2
12	9/23	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-下半身（股直肌.腓腸肌.比目魚肌等）+柔軟度伸展	2
13	10/7	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-上半身（肱二頭.三頭）+柔軟度伸展	2
14	10/14	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-下半身（股直肌.腓腸肌.比目魚肌等）+柔軟度伸展	2
15	10/21	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-上半身（肱二頭.三頭）+柔軟度伸展	2
16	10/28	19：00~21：00	心肺+肌力訓練-下半身（股直肌.股四	2

			頭肌.股二頭肌等) + 柔軟度伸展	
17	11/4	19 : 00~21 : 00	心肺+肌力訓練-上半身(肱二頭.三頭)+柔軟度伸展	2
18	11/11	19 : 00~21 : 00	心肺+肌力訓練-下半身(股直肌.股四頭肌.股二頭肌等)+柔軟度伸展	2
19	11/18	19 : 00~21 : 00	心肺+肌力訓練-上半身(肱二頭.三頭)+柔軟度伸展	2
20	11/25	19 : 00~21 : 00	心肺+肌力訓練-下半身(股直肌.股四頭肌.股二頭肌等)+柔軟度伸展	2
21	12/2	19 : 00~21 : 00	心肺+肌力訓練-上半身(肱二頭.三頭)+柔軟度伸展	2
22	12/9	19 : 00~21 : 00	心肺+肌力訓練-下半身(股直肌.股四頭肌.股二頭肌等)+柔軟度伸展	2
23	12/16	19 : 00~21 : 00	心肺+肌力訓練-上半身(肱二頭.三頭)+柔軟度伸展	2
24	12/23	19 : 00~21 : 00	心肺+肌力訓練-下半身(股直肌.股四頭肌.股二頭肌等)+柔軟度伸展	2
25	12/30	19 : 00~21 : 00	心肺+肌力訓練-下半身(股直肌.股四頭肌.股二頭肌等)+柔軟度伸展	2
26	1/6	19 : 00~21 : 00	心肺+肌力訓練-下半身(股直肌.股四頭肌.股二頭肌等)+柔軟度伸展	2
		合計		52



桃園縣僑愛國民小學活動照片

時 間：109.07.8-110.1.16／晚上 7:00～9:00

活動名稱：拳擊有氧／心肺課程



說明：教練發紅包給參加的學員。



說明：學員運動後做緩和動作。



說明：飛踢可以鍛鍊腿力和核心肌群



說明：伏地挺身可以增強手臂肌力。



桃園縣僑愛國民小學活動照片

時 間：108.07.17-109.1.16／晚上 7:00～9:00

活動名稱：拳擊有氧／心肺課程



說明：鍛鍊肌力及肌耐力。

說明：打拳可以增進心肺耐力。



說明：深蹲可以加強腿力。

說明：一期結束大家一起合照。