



## 悠遊輔仁·健康達人- II 健康促進系列活動

### 「有氧·肌力 一起咚吱 愛健康」有氧韻律活動

#### 一、緣起：

我們每個人都知道自己該運動，但是很少人了解最重要的關鍵因素；若要一個人體適能狀況有三大要素：而有氧韻律及肌力運動便是，增強心肺功能為目的的運動項目之一，更是自我體能調適重要一環。藉有氧運動與肌力間歇訓練，增強心肺功能、柔軟度和肌力，提升人體耐力質素。

#### 二、目的：

透過活動規劃，提升人體耐力質素，增強心肺功能，增進體能，減脂，並提升肌肉適能，保持良好的肌力和肌耐力對促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助，並降低慢性疾病，改善情緒、強化骨骼和肌肉、增加肺活量、降低跌倒與骨折的風險，以達控管體重促進健康目的。

三、活動對象：本校學生，名額 30 人；教職員，名額 5 人

四、開課班別：※下列開課班別限 2 擇 1，重複報名將取消資格。

(一)初級班：適合無相關有氧韻律運動者

(二)進階班：本課程強度為中上以上，適合有參加有氧韻律運動或課程者

五、活動時間：108 年 4 月 25 日(四)至及 5 月 30 日(四) 18:30~19:30(20:00)時

六、活動地點：本校積健樓 2 樓 LP-220 舞蹈教室

七、承辦單位：學生事務處衛生保健組

協辦單位：體育學系、體育室、世醫股份有限公司

八、活動構想：每堂課前 BMI 值及體脂量測記錄、有氧與肌力教學、課程結束後測與回饋

(一) BMI 值及體脂量測：每位學員需備智慧型手機，於課間(第一次及第五次))自行過磅-體脂機(藍牙自動上傳)，並自我實施健康管理，課終評估身體健康。

(二)有氧與肌力教學：透過有氧韻律之柔軟運動與強化肌力健身運動，提升學員身體質量進而達到養成運動健康習慣。

(三)後測與回饋：課程認知後測與活動成果(身體質量統計)分享及活動滿意度回饋(問卷)

#### 九、課程日程進度：

##### (一) 進階班

日期/時間	課程/進度	地點	講座	課程介紹
4/25(四) 18:00~19:30	活動說明會 (進階班+初級班)	積健樓 LP-211	承(協)辦單位	學務處衛保組 體育學系、體育室 世醫公司
4/29(一) 18:30~19:30	韻律有氧-流行 有氧	積健樓 2F LP-220 舞蹈教室	有氧舞蹈教練 陳怡芝老師	以流行舞步融入有氧舞 蹈，迸出流奏有氧動作
5/6(一) 18:30~19:30	韻律有氧-高衝 擊有氧舞蹈		有氧舞蹈教練 陳怡芝老師	以基本步組合快節奏音 樂，享受速度變化的有氧 律動

5/13(一) 18:30~19:30	韻律有氧-瘋狂 拉丁有氧	積健樓 2F LP220 舞蹈教室	有氧舞蹈教練 陳怡芝老師	以拉丁舞的撫媚配合有氧舞蹈，展現力與性感的有氧舞蹈組合
5/20(一) 18:30~19:30	韻律有氧-拳擊 有氧		有氧舞蹈教練 陳怡芝老師	透過豐富有趣的拳擊動作與踢擊技巧，訓練手臂、大腿等部位的肌力，有效的增進心肺功能
5/27(一) 18:30~20:00	韻律有氧-流行 有氧 課程回饋-		有氧舞蹈教練 陳怡芝老師 承(協)辦單位	以流行舞步融入有氧舞蹈，迸出節奏有氧動作 課後回饋與分享

(二) 初級班

日期/時間	課程/進度	地點	講座	課程介紹
4/25(四) 18:00~19:30	活動說明會 (初級班+進階班)	積健樓 LP-211	有氧舞蹈教練 陳怡芝老師	學務處衛保組 體育學系、體育室 世醫公司
5/2(四) 18:30~19:30	韻律有氧-低衝 擊有氧舞蹈	積健樓 2F LP220 舞蹈教室	有氧舞蹈教練 陳怡芝老師	以基本步組合快節奏音樂，享受速度變化的有氧律動
5/9(四) 18:30~19:30	韻律有氧-高低 衝有氧舞蹈		有氧舞蹈教練 陳怡芝老師	以基本步組合快節奏音樂，享受速度變化的有氧律動
5/16(四) 18:30~19:30	韻律有氧-性感 拉丁有氧		有氧舞蹈教練 陳怡芝老師	以拉丁舞的撫媚配合有氧舞蹈，展現力與性感的有氧舞蹈組合
5/23(四) 18:30~19:30	韻律有氧-基礎 流行有氧		有氧舞蹈教練 陳怡芝老師	以流行舞步融入有氧舞蹈，迸出流行節奏有氧動作
5/30(四) 18:30~20:00	韻律有氧-基礎 拳擊有氧 課程回饋-		有氧舞蹈教練 陳怡芝老師 承(協)辦單位	以拳擊動作與踢擊技巧，訓練肌力，增進心肺功能 課後回饋與分享

十、報名及注意事項：

- (一)報名請至本校活動報名系統報名(初級班 ID：27931 / 進階班 ID：27934)，報名成功後請於3天內(工作天)至國璽樓衛保組繳交活動報名表及保證金新臺幣伍佰元(NTD:500)，俟活動結束後無息歸還，未完成繳交活動報名表及保證金，承辦單位有權刪除參與活動資格。
- (二)為維護其他學生之權利及經費資源，活動期間無故缺課逾兩次者(含2次)，沒入保證金移繳學校校務基金運用。

十一、其他：

- (一)參加學員請著韻律服或具吸汗排汗適宜之運動服，並請自備運動毛巾、飲水(瓶)及個人所需運動用品。
- (二)本活動認證本校「起飛計畫」教育訓練時數6小時。
- (三)未盡周詳之處得由承辦單位修訂之。