

## 106-1 活力體適能 課程活動進度表

健身燃脂體適能			
每週二 中午 12:10~13:10			
次	日期	教學進度	效果
一	10/3	拳擊有氧初階	低強度燃脂
二	10/17	拳擊有氧進階	低強度燃脂
三	10/24	核心有氧初階	人魚線/馬甲線
四	10/31	核心有氧進階	人魚線/馬甲線
五	11/7	動感有氧初階	中強度燃脂
六	11/14	動感有氧進階	中強度燃脂
七	11/21	肌耐力訓練初階	調塑身體線條
八	11/28	肌耐力訓練進階	調塑身體線條
九	12/5	綜合有氧初階	提升心肺
十	12/12	綜合有氧進階	提升心肺

### 週二課程大綱

名稱：**健身燃脂體適能**

教師：廖川德

經歷：FISAF 澳洲國際體適能運動協會運動訓練師

地點：體育館樓下

### 注意事項：

1. 請勿空腹運動避免血糖過低（不要熬夜、最好於 11:00AM 進食適量中餐，但不要吃太飽）。
2. 請自備環保杯、擦汗毛巾、着輕便運動服裝上課。