

106-1 活力體適能 課程活動進度表

塑身有氧體適能			
每週五 中午 12:10~13:10			
次	日期	教學進度	效果
一	10/6	基本有氧	提升心肺
二	10/13	基礎有氧串連	提升心肺與增肌
三	10/20	心肺與肌肉力量	增進脂肪代謝與燃燒
四	10/27	心肺與肌肉強化	增進脂肪代謝與雕塑
五	11/10	NIKE NTC	全身性訓練
六	11/17	趣味有氧	中強度燃脂
七	11/24	拉丁有氧	中強度燃脂
八	12/1	非洲燃脂運動	增肌、燃脂
九	12/8	拳擊有氧	中強度燃脂
十	12/15	混合有氧	增肌、燃脂與雕塑

週五課程大綱

名稱：塑身有氧體適能

教師：黃麗如

經歷：

弘光科技大學瑜珈社指導老師

水舞健身房運動指導老師

中央健保局職員運動指導老師

NIKE 體適能簽約大使

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。