

【魔力有氧】

序號：

課程編號	E1072402	課程名稱	魔力有氧
學分數	1	課程類別	生活藝能
上課時間	星期四19:00~20:30 共12週, 每週1.5小時	親子課程	☐ 是 ☒ 否
上課地點(含地址)	心路學苑(博愛一路372號5樓)限心路規劃課程		
師資介紹	陳玉妃 最高學歷: 台南女子技術學院舞蹈系 經歷: ◎高雄市成功啟智學校聯課分組舞蹈老師 ◎高雄市陽明國中民族舞蹈社團老師 ◎慧敏舞坊 ◎慧敏兒童舞蹈團舞蹈教師 ◎天韻舞蹈團舞蹈教師 ◎幼稚園舞蹈課程指導老師。 現職: 心路基金會魔力有氧課程講師		
學分費	1000	課程人數	15
講義費	0	材料費	0
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理		

課程目標(授課理念): 提供簡單容易、生動活潑的教學方法, 建立正確的運動觀念與常識, 強化心肺功能、肌力、柔軟度。

與社大理念、發展之連結性: ◎促進心智障礙者與社區互動, 並增加智能障礙者參與終生學習的機會。

◎與身心障礙團體合作, 支持與協助弱勢團體辦理終身學習課程。

◎因應各學習族群之需求, 辦理符合需求之課程

預期效益: 養成良好運動習慣, 讓學員擁有健康的身心

學員資格(修課建議條件): 限16-64歲心智障礙者報名

教學方式(上課進行方式): 1.每週進行主題教學, 並著重於學員練習的時間。

2.依據學員學習程度隨時調整課程難易度, 並安排志工協助學員學習過程。

學員自備事項:

其他(備註):

課程大綱(課程概要):

週次	主題	內容
1	基本有氧	熱身伸展運動、基本舞步
2	基本有氧	熱身伸展運動、基本舞步
3	基本有氧	基本舞步
4	初級有氧	基本舞步
5	初級有氧	基本舞步
6	初級有氧	低衝擊的基本舞步組合介紹與練習
7	初級有氧	低衝擊的基本舞步組合介紹與練習
8	初級有氧	低衝擊的基本舞步組合介紹與練習
9	初級有氧	低衝擊的基本舞步組合介紹與練習

10	中級有氧	高低衝擊組合應用步伐介紹
11	中級有氧	高低衝擊組合應用步伐介紹
12	中級有氧	高低衝擊組合應用步伐介紹