

729 銀髮族肌力運動

授課教師：林姬妙 老師

學經歷：證照 1. 美國有氧體適能協會 P. I. C. 有氧教練檢定合格，證號：T145 2. 中華民國體適能協會 Physical Fitness Association R. O. C 強力適能瑜珈師資檢定合格，證照號碼：YC094 3. 強力適能瑜珈 Power Fitness Yoga 檢定合格，證書號碼：PFY-0063；曾任：NIKE 簽約體適能推廣教練、亞歷山大健身俱樂部健身房及有氧運動教練、沛力雅健身俱樂部健身房及有氧運動教練、安雅健身俱樂部有氧老師、迦美神經內科暨預防醫學診所個人體適能教練、振興醫院體適能社指導老師、台北市中正運動中心強力塑身操老師、台灣科技大學教職員韻律社指導老師、昌平國小教職員體適能健康操老師，北投道生長老會錫安教會老人健康促進活動帶領講師。

現任：新店崇光社大體適能健康操、銀髮族健康操講師，台北市中正社大、大安社大銀髮族健康操老師，板橋莊敬公園活動中心體適能有氧運動老師，富邦人壽體適能有氧運動社團老師。

FB：林姬妙的體適能有氧運動

課程時間：週五上午 9：00～11：30

課程理念：1. 傳遞及教導正確的運動觀念、動作角度和技巧運用；正確的運動觀念影響個人對健康的態度及運動持續力。而每個動作都有最適角度，最適角度能有效提升運動效益並預防運動傷害，而運動技巧可幫助身體做出最適角度。 2. 逆轉大腦老化提升心智能力，使海馬迴體積增加，提升大腦整體功能；課程設計加入活化大腦的保健操，以兩個腦半球的協調動作及控制性的運動，透過手部、腳部及眼睛的協調能力訓練。並以身體前、後、內、外側的肌肉訓練為設計導向。內容簡單、功能化、有效果、容易做。 3. 課程涵蓋體適能五大要素，可提升身體適應環境的能力；課程包含心肺功能訓練、肌力及肌耐力訓練、柔軟度強化，提升這四大要素可促進第五大要素體脂肪百分比的控制，是一堂全方位的運動課程。

課程效益：逆轉大腦、防失智抗老化、增加肌肉量、提升肌力與肌耐力、預防骨質疏鬆、提升身體適應環境的能力。

課程進行：課程進行分為二大部分：1. 有氧運動：中等強度的有氧運動，每一個動作都融入運動解剖學的觀點，並以身體的正確線條來設計動作，課程進行要求動作角度正確不用關節，並做滿每一個動作的音樂節拍，以提高運動效果。長期規律有效的中等強度有氧運動可有效地促進血液循環、強化心肺功能。 2. 坐、站姿肌力訓練(使用彈力繩及伸展帶)及伸展運動：強化肌肉、肌腱、骨骼、訓練核心肌群及手臂力量，預防五十肩、改善肌肉適能，可使肌肉密度較高、避免骨質疏鬆、預防關節退化及改善不良姿勢引起的腰痠背痛、舒展僵硬關節及緊張的肌肉、增進及改善柔軟度。

成績評量：到課率、上課互動狀況

選課要求：銀髮族，如有特殊疾病者請先告知，上課請穿著運動鞋、透氣排汗的服裝，另備彈力繩、彈力球、伸展帶(可代購)。

學分費：(三學分)、水電費 100 元

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	自我介紹、課程進行說明及課程介紹、暖身十操、基本動作分解學
第二週	暖身十操、呼吸練習、脊椎暖身、律動有氧操、腓腸肌訓練
第三週	暖身十操、律動有氧操、比目魚肌訓練、坐姿股四頭肌訓練及伸展
第四週	暖身十操、律動有氧操、坐姿凱格爾操(預防及改善尿失禁、攝護腺肥大)
第五週	暖身十操、律動有氧操、坐姿肌力訓練(肱三頭肌、肱二頭肌)及伸展
第六週	暖身十操、基礎有氧律動、坐姿肌力訓練(側三角肌、上肩三角肌)及伸展
第七週	暖身十操、基礎有氧律動、坐站姿肌力訓練(內收肌、梨狀肌)及伸展
第八週	暖身十操、基礎有氧律動、站姿肌力訓練(括筋膜張肌、臀大肌)及伸展
第九週	如何正確走路、如何提升走路效益(健走 VS 健走杖健走)
第十週	暖身十操、健康有氧操、站姿肌力訓練(身蹲、股二頭肌)及伸展
第十一週	暖身十操、健康有氧操、站姿肌力訓練(脛骨前肌、核心肌群)及伸展
第十二週	暖身十操、健康有氧操、坐姿肌力訓練(胸大肌、斜方菱形肌)及伸展