

718 銀髮族有氧健康操

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：週四上午 9：00～11：50

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：課程進行分為三大部分： 1. 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。長期規律的運動可促進血液循環、強化心肺功能。 2. 站姿肌力訓練(使用彈力繩)：強化肌肉、骨骼、改善肌肉適能，可使肌肉密度較高、避免骨質疏鬆。 3. 地板動作：結合皮拉提斯、復健操及伸展的整合動作。主要在強調改善身體的功能性及核心肌群的強化，某些姿勢對於強化腹肌、背肌、脊椎已被運動醫學界證實極為助益。規律的實施可以改善肌肉不均衡、矯正脊椎歪斜、舒展僵硬關節及緊張的肌肉、增進及改善柔軟度，並可預防關節退化及改善不良姿勢引起之五十肩、腰酸背痛。

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，上課請自備乾淨運動鞋、透氣排汗的服裝、瑜珈軟墊、彈力繩、彈力球及伸展帶。

學分費：(三學分)、水電費 100 元

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、凱格爾操預防及改善尿失禁攝護腺肥大)
第二週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、凱格爾操預防及改善尿失禁攝護腺肥大)
第三週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐站姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、核心肌群訓練增加腹背部肌肉力量改善腰痠背痛)
第四週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、核心肌群訓練增加腹背部肌肉力量改善腰痠背痛)
第五週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、背部操矯正脊椎側彎及駝背)
第六週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、背部操矯正脊椎側彎及駝背)
第七週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐、站姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、綜合伸展操可增加身體的柔軟度及可動性範圍)
第八週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐、站姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、綜合伸展操可增加身體的柔軟度及可動性範圍)

第九週	【公民素養週】如何正確走路 VS.提升走路效益
第十週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐、站姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、背肌訓練可預防及改善駝背)
第十一週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐、站姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、背肌訓練可預防及改善駝背)
第十二週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐、站姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、腹肌訓練使腹肌有力有助改善腰部痠痛)
第十三週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐、站姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、腹肌訓練使腹肌有力有助改善腰部痠痛)
第十四週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐、站姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、平衡訓練有助改善自律神經失調及抗老化)
第十五週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐、站姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、平衡訓練有助改善自律神經失調及抗老化)
第十六週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐、站姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、腿部肌群訓練有效改善及預防退化性關節炎)
第十七週	健康有氧操(促進心肺功能) 坐、站姿肌力訓練(增加肌肉力量、預防骨質疏鬆) 綜合墊上運動(呼吸練習、腿部肌群訓練有效改善及預防退化性關節炎)
第十八週	綜合複習與討論