

719 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 9：00～11：50

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
第十三週	暖身十操、功能性有氧操、站姿凱格爾操(預防及改善尿失禁、攝護腺肥大)、內收肌伸展
第十四週	暖身十操、功能性有氧操、坐姿肌力訓練(股四頭肌訓練)、坐姿股四頭肌及髂腰肌伸展

第十五週	暖身十操、功能性有氧操、站姿肌力訓練(背肌、股四頭肌)、坐姿坐骨神經肌肉群伸展
第十六週	暖身十操、綜合有氧操、坐姿肌力訓練(側三角肌、上肩三角肌)、坐姿股二頭肌伸展
第十七週	暖身十操、綜合有氧操、站姿肌力訓練(爬牆運動、貼牆運動)、脊椎伸展
第十八週	健走(戶外教學)