

壹、課程大綱

課程基本資料			
課程名稱	原民音樂健康操與綜合運動	授課講師	林智祥
授課時間	1. 自 113 年 4 月 11 日~113 年 8 月 8 日 2. 每週四 下午 13:00-15:00 3. 共計 36 小時，18 週		
授課地點	新北市中和文化健康站（新北市中和區建康路 270 號 4 樓）		
招生學員	15-20 人	上課方式	簡報上課、實際操作
教學目標	1. 增進體適能，走向健康老化。 2. 接近生活的運動模式，提升運動習慣。 3. 利用多元的身體活動課程，達到身心健康的目的。		
授課範圍及內容	課程內容包含：上下肢肌力、心肺功能、靜態平衡、動態平衡、柔軟度、協調性與敏捷，以貼近日常生活能夠操作的動作為主。		
授課方法 (含教案、 教具或教學 設計)	課程設計： 1. 課前講解當週課程基本知識與操作方法。 2. 暖身：關節操再加入 20~35 分鐘有氧健康操。 3. 舞蹈：簡單重複的動作逐漸增加至舞蹈的完整。 4. 綜合活動：依當週主要課程，設計動作以貼近生活為主。 5. 緩和伸展、手指操。 6. 下課前交流與回饋。		
學習評量設計	1. 出席率。 2. 定期考核與評分。 3. 體適能成績。 4. 五至八分鐘健康操與舞蹈結合。		

貳、課程進度

週次	日期	時間	單元主題	教學說明	時數
1	4/11(四)	13:00-15:00	體適能前測 上肢肌力	體適能檢測，瞭解學員體適能狀況與上肢肌力。	2
2	4/18(四)	13:00-15:00	體適能前測 下肢肌力	體適能檢測，瞭解學員體適能狀況與下肢肌力。	2
3	4/25(四)	13:00-15:00	有氧運動、舞蹈與綜合訓練 (一)	20分鐘簡易的有氧健康操，讓學員適應音樂配合動作。針對體適能項目進行整體練習。	2
4	5/2(四)	13:00-15:00	原民音樂健康操 (一)	慢節奏流行樂，先進行教學，由重複的動作逐漸增加至舞蹈的完整。	2
5	5/9(四)	13:00-15:00	核心肌群訓練	以坐姿操作簡易核心動作，學習平時坐著可以執行的動作。	2
6	5/16(四)	13:00-15:00	毛巾操、手指操	針對生活上的動作設計，可以提升肌力與柔軟度。	2
7	5/23(四)	13:00-15:00	有氧運動、舞蹈與綜合訓練 (二)	進行25分鐘，並增加有氧健康操動作的複雜度、速度。針對體適能項目進行整體練習。	2
8	5/30(四)	13:00-15:00	原民音樂健康操 (二)	輕快節奏流行樂，先進行教學，重複的動作逐漸增加至舞蹈的完整。	2
9	6/6(四)	13:00-15:00	動靜態平衡	利用椅子訓練單腳站立平衡、走路抬膝等，降低跌倒風險。	2
10	6/13(四)	13:00-15:00	水瓶操、水瓶按摩	利用水瓶學習上肢肌力操作，也用水瓶來做日常生活可以做到的按摩。	2

11	6/20(四)	13:00-15:00	有氧運動、舞蹈與綜合訓練 (三)	進行 30 分鐘，以節奏較慢的音樂適應時間的增加。針對體適能項目進行整體練習。	2
12	6/27(四)	13:00-15:00	原民音樂健康操 (三)	快節奏流行樂，先進行教學，重複的動作逐漸增加至舞蹈的完整。	2
13	7/4(四)	13:00-15:00	站姿彈力帶阻力訓練	利用彈力帶的阻力，訓練上肢、核心、下肢肌力的簡易動作。	2
14	7/11(四)	13:00-15:00	敏捷與協調性	利用繩梯訓練腳步的變化，適應後逐漸增加速度。	2
15	7/18(四)	13:00-15:00	有氧運動、舞蹈與綜合訓練 (四)	進行 35 分鐘，並增加有氧健康操動作的複雜度、速度。針對體適能項目進行整體練習。	2
16	7/25(四)	13:00-15:00	原民音樂健康操 (四)	緩和伸展音樂，先進行教學，重複的動作逐漸增加至舞蹈的完整。	2
17	8/1(四)	13:00-15:00	體適能後測 瑜珈球	體適能後測藉由球的阻力，搭配音樂來做有氧體能運動。	2
18	8/8(四)	13:00-15:00	體適能後測 成果驗收	體適能後測舞蹈組曲複習，分析數據並給予建議。	2
合計時數					36