

增肌減脂運動班

課程進度表

課程大綱						
日期	時間	課程進度/內容	學/術科	時數	地點	任課教師
11/18	17:10~18:10	了解自身狀況(量測體脂) 飲食控制、熱量計算、腿部 肌群訓練動作	學/術科	1hr	C113	李銘嘉
11/25	17:10~18:10	認識你吃進去的食物、手臂 肌群訓練動作	學/術科	1hr	C113	李銘嘉
12/02	17:10~18:10	調整生活型態、記錄自己的 變化、核心運動	學/術科	1hr	C113	李銘嘉
12/09	17:10~18:10	突破停滯期、肩部肌群訓練 動作	學/術科	1hr	C113	李銘嘉
12/23	17:10~18:10	心理健康的建設、胸部肌群 訓練動作	學/術科	1hr	C113	李銘嘉
12/30	17:10~18:10	運動方法與強度調整、髖臀 肌群訓練動作	學/術科	1hr	C113	李銘嘉

※注意事項：

1. 本單位保有師資課程內容時間及場地等異動權利，若有異動請依照課前簡訊通知為主。
2. 汽機車請勿從二仁路一段大門口進入校園，請從保安路一段 56 巷前往來賓停車場。