

臺北市私立滬江高級中學 110 年度成人教育班課程表

課程名稱:歡樂跑跑班

指導老師:常硯鈞

人數上限:20 人(6 人開班)

課程費用一人一堂 300 元八堂課共 2400 元

上課期程 3 月 17 日(三)至 5 月 05 日(三)的每週三時間 19:30-21:00

上課週數 8 週

週次	日期	授課內容
第 1 週	03/17	暖身/動態熱身/有氧輕鬆跑/核心訓練/拉筋伸展
第 2 週	03/24	暖身/動態熱身/繩梯遊戲/核心訓練/拉筋伸展
第 3 週	03/31	暖身/動態熱身/輕鬆配速跑/核心訓練/拉筋伸展
第 4 週	04/07	暖身/動態熱身/核心滾筒/拉筋伸展
第 5 週	04/14	暖身/動態熱身/間歇訓練/核心訓練/拉筋伸展
第 6 週	04/21	暖身/動態熱身/趣味競賽/核心訓練/拉筋伸展
第 7 週	04/28	暖身/動態熱身/體能循環/核心訓練/拉筋伸展
第 8 週	05/05	暖身/動態熱身/大隊接力/核心訓練/拉筋伸展