



2019 年第一期專業體適能有氧師資培訓班課程

週數	第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次	第七次	第八次	第九次
課程內容	1 月 05 日 (六)	1 月 06 日 (日)	1 月 12 日 (六)	1 月 13 日 (日)	1 月 26 日 (六)	2 月 16 日 (六)	2 月 17 日 (日)	2 月 23 日 (六)	2 月 24 日 (日)
學科 (AM10:30-12:30)	運動營養學	運動營養學	運動生理學	運動病理生理學	學科期中考	運動解剖學	運動解剖學	進階有氧課程編排與拆解與呈現	學科期末考 (Am11:00-Pm12:00)
		運動生理學	運動病理生理學		運動解剖學				
中午休息時間(PM12:00-13:00)									
術科 (PM13:30-17:30)	基礎有氧動作與口令技巧教學	主運動組合範例教學	基本動作與主運動動作範例考試	基礎有氧主運動課程編排 2	暖身動作範例教學	暖身動作範例考試	進階有氧課程編排與拆解 3	進階有氧課程編排與拆解與呈現	術科期末考 (Pm1:00-Pm5:00)
			基礎有氧主運動課程編排 1		進階有氧課程編排與拆解 1	進階有氧課程編排與拆解 2			