

# 國立東華大學推廣教育

## 授課教師資料表

教師姓名	朱益玲	性別	女
任職單位	救國團花蓮縣終身學習中心	職稱	有氧、Zumba 老師
專長 (不限於系所任教科目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● AFAA 美國體適能 FDI 國際有氧舞蹈教練證照</li> <li>● 紅十字會 BLS CPR 心肺復甦合格証書</li> <li>● Zumba B1、R2、R3、Pro Skills 證書</li> <li>● Zumba Kids、Zumba Gold 證書</li> <li>● Strong Nation 證書</li> <li>● 樂齡運動指導員</li> <li>● 醫檢師證書</li> </ul>		
相關課程之教學經歷	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 亞緻休閒運動會館 Zumba/Strong Nation 老師</li> <li>● 救國團花蓮縣終身學習中心 Zumba/Strong Nation 老師</li> <li>● 陽光健身中心 Zumba 老師</li> <li>● World GYM 兼職有氧老師 (Zumba)</li> <li>● 慈大教育推廣中心 Strong Nation/熱舞派對老師</li> <li>● 秀林鄉衛生所失智服務據點講師</li> </ul>		
通訊住址			
課程介紹影片連結:	<a href="https://youtu.be/D4aWnzP2iR8?si=Bd15xYfqI1UFCZpQ">https://youtu.be/D4aWnzP2iR8?si=Bd15xYfqI1UFCZpQ</a> <a href="https://www.instagram.com/tv/CXDsm4Wo5Ec/?igshid=YmMyMTA2M2Y=">https://www.instagram.com/tv/CXDsm4Wo5Ec/?igshid=YmMyMTA2M2Y=</a>		





## 課程名稱:拳擊有氧 Strong Nation

*找到爆發力、力量、速度、能量與活動度，感覺到力量*

Strong Nation 融入經過驗證的 HIIT ( High Intensity Interval Training ) 訓練方法並加入一些拳擊變化。此課程為 “HITT ” ( High Intensity Tempo Training，高強度節奏性運動訓練 )，由音樂節奏帶動，節拍的力量挑戰肌肉與心肺系統，透過活力運動達到健康！

課堂	課程內容	流程與步驟介紹(備註，注意事項)
1	講解各板塊運動的主要動作	講解 Strong Nation 基本動作及身體正確體線位置
2	分解 Q1 基本動作講解及體線正確位置	使用基礎動作與基本動作及變化動作來建立簡單基礎的組合，啟動身體的機制，加入站姿到地版的動作流暢的轉換並進入組合
3	連續帶入 Q1 三種強度的動作 (Low、Base、Max)	使用基本動作及變化動作來建立簡單基礎的組合，啟動身體的機制，加入站姿到地版的動作流暢的轉換並進入組合
4	分解 Q2 基本動作講解及體線正確位置	使用心肺動作與調節運動的挑戰增加強度，繼續使用基礎動作並加入一些變化選項，並與組合結合以創造出「全身性訓練」使用身體做為阻力增加強度

5	連續帶入 <b>Q2</b> 三種強度的動作 (Low、Base、Max)	使用心肺動作與調節運動的挑戰增加強度，繼續使用基礎動作並加入一些變化選項，並與組合結合以創造出「全身性訓練」使用身體做為阻力增加強度
6	分解 <b>Q3</b> 基本動作講解及體線正確位置	為全身性的動作組合利用站姿到地板的動作，每首歌包括 <b>2</b> 個高強度訓練間歇加上動態恢復來保持動作持續進行至下一個動作組合
7	連續帶入 <b>Q3</b> 三種強度的動作 (Low、Base、Max)	為全身性的動作組合利用站姿到地板的動作，每首歌包括 <b>2</b> 個高強度訓練間歇加上動態恢復來保持動作持續進行至下一個動作組合
8	分解 <b>Q4</b> 基本動作講解及體線正確位置	只有地板動作，包含傳統的腹部與核心訓練動作，強調全身性與孤立性訓練以及肌肉雕塑，亦有基本的瑜珈與皮拉提斯的動作
9	連續 <b>Q4 Floorplay</b> 三首歌曲 核心肌力的動作完成	只有地板動作，包含傳統的腹部與核心訓練動作，強調全身性與孤立性訓練以及肌肉雕塑，亦有基本的瑜珈與皮拉提斯的動作
10	串聯 Warm up、Q1、Q2、 <b>Q3、Floorplay</b> 完成整堂課程	從暖身到版塊 <b>1</b> 點燃燃點到版塊 <b>2</b> 火力全開，版塊 <b>3</b> 推動你的極限到版塊 <b>4</b> 地板運動,由音樂節奏帶動，搭配高抬膝、波比跳、開合跳、拳擊等高低強度的動作，完成一整堂課程！