

智慧科技輔助團體健身課程

1. **課程對象：**成人(23-64歲)
2. **開班人數：**20-30人
3. **開課地點：**室內運動教室
(以貴司提供之運動場地進行)
4. **課程時間**
 - 10/5-12/9期間每週兩堂，每堂60分鐘，共計10週
 - 分別於第 1、7、10 週進行**科技體適能檢測**
5. **課程類型**
 - 以跳繩、拳擊為主的心肺訓練(可調整)
 - 課程中輔以**智慧穿戴裝置**紀錄心率
6. **課程費用：**免費
(本課程為推廣性質，由體育署計畫補助)
7. **授課老師：**陳品詒老師



拳擊體適能

非接觸性、簡單易學，透過音樂節奏享受動作與律動，兼具心肺與肌耐力訓練，並可從課程動作組合中選擇適合自己的運動強度，適合各種程度的人參與



跳繩訓練

主要訓練腿部肌群，也藉由手臂與肩膀的節奏感與反應訓練全身的協調性，並能幫助心率提升、促進血液循環以強化心肺功能

