

讚美操班

教師姓名：黃麗卿 老師

教師簡介：樂活有氧拉伸操第一屆種子師資班結業 讚美操國際總部第一至七集認證

課程介紹：隨著悠揚的詩歌，舞動肢體，拋卻憂鬱。

開課日期：2016年07月07日（週四）共8週

上課時間：上午 09：30～11：30

上課地點：台北市新龍里活動中心

上課方式：以規律有節奏的動作暖身，再加上伸展的運動，讚美操是以優美的詩歌，配合各種輕柔或有力的舞蹈動作，達到身心靈的健康。

學員選課資格：不限

課程教材：讚美操DVD

學員自備物品：著輕鬆運動服裝及乾淨布鞋

課程大綱：

週次	課程主題	課程內容（實際授課內容視學員需求調整）
第 1 週	相見歡	
第 2 週	複習 + 學習	暖身操、左右側彎拉伸、直立下蹲拉伸 讚美操：向山舉目
第 3 週	複習 + 學習	暖身操、左右垂直側彎拉伸、後彎拉伸 讚美操：全地都要唱新歌
第 4 週	複習 + 學習	暖身操、下蹲抱身背脊拉伸、大迴轉 讚美操：賜安慰的神
第 5 週	複習 + 學習	暖身操、向後擴胸、抱球 讚美操：認識 祢名的人

週次	課程主題	課程內容 (實際授課內容視學員需求調整)
第 6 週	複習+學習	暖身操、向後擴胸、抱球、直立墊腳握拳平衡伸展 讚美操：萬國萬民都快樂歡呼
第 7 週	複習+學習	暖身操、手臂伸展 讚美操：摩西之歌
第 8 週	複習+學習	暖身操、腿部伸展 讚美操：愛是永不止息