

115 年度雙園樂齡學樂愛運動 課程表

林欣儀 老師

週次	日期	時間	活動主題	進行方式	使用器材
1	3/11	每周三 上午 9:10 分 完成報到	身體協調性訓練	各式動態協調動作練習。	
2	3/18		上肢大肌群訓練	胸與背的肌力訓練（彈力帶、推牆訓練）。	
3	3/25		下肢大肌群訓練	大腿前側與後側訓練。	
4	4/1		核心穩定	運用甜甜圈加強核心穩定。	
5	4/8		平衡訓練	單側身體穩定訓練。	
6	4/15		心肺、上肢肌力	利用甩繩增加上肢肌力及增強心肺。	
7	4/22		上肢肌力	運用水瓶及瑜珈球進行上肢肌耐力訓練。	
8	4/29		綜合肌力	融合上下肢肌力之動作練習。	
9	5/6		反應訓練	運用甜甜圈進行反應及認知訓練。	
10	5/13		綜合訓練	肌力與平衡循環訓練。	
11	5/20		正確的健走	強健心肺提升骨密度與紓解壓力。	

備註

1. 請學員自備彈力帶及水瓶。
2. 每堂課皆會進行伸展活動。
3. 甜甜圈、繩子、瑜珈球依課程使用日期準備，其餘器材由老師準備。

◆主辦單位得以視情況調整師資及課程內容◆

注意事項: 1.穿著輕便服裝和運動鞋 2.自備飲用水 3.個人需要之物品請自行備用

何謂體適能

體適能 (Physical Fitness) 指身體適應生活、運動與環境 (如溫度、氣候變化或病毒等因素) 的綜合能力。體適能較好的人，在從事體力性活動或運動時皆有較佳的活力及適應能力，不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。

體適能包含四大要素：[身體組成](#)、[柔軟度](#)、[肌力與肌耐力](#)、[心肺耐力](#)。