

## 全方位身心機能活化養生運動

日期	授課時間	課程名稱	課程進度/內容	學/術科	授課時數	授課地點
3/1	15:00~17:00	功能性體適能活動設計	椅子綜合健康操	術科	2	N003
3/8	15:00~17:00	功能性體適能活動設計	椅子綜合健康操	術科	2	N003
3/15	15:00~17:00	功能性體適能活動設計	功能性體適能前後測	術科	2	N003
3/22	15:00~17:00	養生瑜珈	呼吸探索、靜坐、健康功能暖身操	術科	2	N003
3/29	15:00~17:00	養生瑜珈	呼吸探索、靜坐、健康功能暖身操	術科	2	N003
4/5	15:00~17:00	適能瑜珈	拜日式、站立三角式、坐姿四型、跪姿、俯臥、仰臥等各體位操作技巧	術科	2	N003
4/12	15:00~17:00	適能瑜珈	拜日式、站立三角式、坐姿四型、跪姿、俯臥、仰臥等各體位操作技巧	術科	2	N003
4/19	15:00~17:00	適能瑜珈	拜日式、站立三角式、坐姿四型、跪姿、俯臥、仰臥等各體位操作技巧	術科	2	N003
4/26	15:00~17:00	伸展運動	動靜性伸展操	術科	2	N003
5/3	15:00~17:00	有氧運動	1.椅子綜合有氧 2.有氧舞蹈 3.健走運動	術科	2	N003
5/10	15:00~17:00	有氧運動	1.椅子綜合有氧 2.有氧舞蹈 3.健走運動	術科	2	N003
5/17	15:00~17:00	防跌運動	1.步態練習 2.平衡姿十式 3.方塊踏步運動	術科	2	N003