

## 教學內容

課程大綱						
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
106 年 10 月 11 日	PM 3:00~PM 5:00	功能性體適能活動設計	椅子綜合健康操	術科	2	N003
106 年 10 月 18 日	PM 3:00~PM 5:00	功能性體適能活動設計	椅子綜合健康操	術科	2	N003
106 年 10 月 25 日	PM 3:00~PM 5:00	功能性體適能活動設計	功能性體適能前後測	術科	2	N003
106 年 11 月 1 日	PM 3:00~PM 5:00	養生瑜珈	呼吸探索、靜坐、 健康功能暖身操	術科	2	N003
106 年 11 月 8 日	PM 3:00~PM 5:00	養生瑜珈	呼吸探索、靜坐、 健康功能暖身操	術科	2	N003
106 年 11 月 15 日	PM 3:00~PM 5:00	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
106 年 11 月 22 日	PM 3:00~PM 5:00	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

106 年 11 月 29 日	PM 3:00~PM 5:00	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
106 年 12 月 6 日	PM 3:00~PM 5:00	伸展運動	動靜性伸展操	術科	2	N003
106 年 12 月 13 日	PM 3:00~PM 5:00	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
106 年 12 月 20 日	PM 3:00~PM 5:00	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
106 年 12 月 27 日	PM 3:00~PM 5:00	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