

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
107/03/14	15:20-17:20	老人健康評估	老人健康評估	術科	2	N003
107/03/21	15:20-17:20	有氧運動	強化心肺耐力	術科	2	N003
107/03/28	15:20-17:20	柔軟度運動	能夠維持或增進關節活動範圍的運動	術科	2	N003
107/04/11	15:20-17:20	阻力運動	阻力運動	術科	2	N003
107/04/18	15:20-17:20	阻力運動	阻力運動	術科	2	N003
107/04/25	15:20-17:20	強化功能性體適能	椅子勇骨綜合健康操	術科	2	N003
107/05/02	15:20-17:20	平衡、協調、反應能力訓練	平衡、協調、反應能力訓練	術科	2	N003
107/05/09	15:20-17:20	防跌運動綜合訓練	防跌運動綜合訓練	術科	2	N003
107/05/16	15:20-17:20	綜合訓練	綜合訓練	術科	2	N003
107/05/23	15:20-17:20	簡易團體舞蹈與聯誼活動	簡易團體舞蹈與聯誼活動	術科	2	N003
107/05/30	15:20-17:20	綜合訓練	綜合訓練	術科	2	N003
107/06/06	15:20-17:20	運動處方成效評估	前後測比較老人功能性體適能	術科	2	N003