

## 教學內容

課程大綱					
日期	時間	課程進度/內容	學/術科	時數	地點
10/03	15:00-17:00	老人健康評估	術科	2	N003
10/17	15:00-17:00	強化心肺耐力	術科	2	N003
10/24	15:00-17:00	能夠維持或增進關節活動範圍的運動	術科	2	N003
10/31	15:00-17:00	阻力運動	術科	2	N003
11/07	15:00-17:00	阻力運動	術科	2	N003
11/14	15:00-17:00	椅子勇骨綜合健康操	術科	2	N003
11/21	15:00-17:00	平衡、協調、反應能力訓練	術科	2	N003
11/28	15:00-17:00	防跌運動綜合訓練	術科	2	N003
12/05	15:00-17:00	綜合訓練	術科	2	N003
12/12	15:00-17:00	簡易團體舞蹈與聯誼活動	術科	2	N003
12/19	15:00-17:00	綜合訓練	術科	2	N003
12/26	15:00-17:00	前後測比較老人功能性體適能	術科	2	N003