

110-2 學期樂齡大學進階班-全方位運動

課程進度表

日期	時間	課程進度/內容	學/術科	時數	地點
03/02	14:30-16:30	老人健康評估	術科	2	N003
03/09		強化心肺耐力	術科	2	
03/16		能夠維持或增進關節活動範圍的運動	術科	2	
03/23		阻力運動	術科	2	
03/30		阻力運動	術科	2	
04/06		椅子勇骨綜合健康操	術科	2	
04/13		平衡、協調、反應能力訓練	術科	2	
04/20		防跌運動綜合訓練	術科	2	
04/27		綜合訓練	術科	2	
05/04		簡易團體舞蹈與聯誼活動	術科	2	
05/11		綜合訓練	術科	2	
05/18		前後測比較老人功能性體適能	術科	2	

※注意事項：

1. 本單位保有師資課程內容時間及場地等異動權利，若有異動請依照課前簡訊通知為主。
2. 汽機車請勿從二仁路一段大門口進入校園，請從保安路一段 56 巷前往來賓停車場。