



## 樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-「與“球”同樂-2」

時間：2019-12-09  
地點：紹謨紀念體育館

本校執行教育部高等教育深耕計畫，善盡大學社會責任，以「樂活健康、銀髮長照」為主題，由本校體育事務處規劃相關落實方案。目的在於活化校園優質空間、師資及設備，以及強化全人健康體適能兩個面向，開設「樂齡動起來」淡水區在地銀髮長者運動班。

與球同樂-2 是透過大韻律球及小韻律球來達到運動同樂的效果。利用小韻律球的特性，讓參與人員可以在較低的負荷下，配合各種動作增加身體活動的機會，同時透過遊戲闖關的設計來增加活動的趣味性。

