



112 年暑期樂齡運動班

時間：2023-07-19 ~ 2023-09-06

地點：紹謨紀念體育館

7 月 19 日為期 8 週的樂齡暑期運動班正式開始！

本校 usr 計畫「為樂齡而行：跨代原力、青銀共創」為使樂齡長者邁向健康生活，延續計畫前身「樂活健康」的精神，每年固定開設三期樂齡運動班給在地的樂齡長者參與，透過適度、趣味與互動的教學設計，包含繩梯協調訓練、大球運動、彈力帶/彈力圈肌力訓練和有氧運動操等多元運動訓練，提升長者們的運動量、體力和有氧心肺、肌耐力、平衡與伸展等身體機能；在上課的過程中也將正確的運動知識傳達給長者，強化樂齡學員運動的相關認知。同時，樂齡長者在參與運動班的過程中，也能夠認識新的朋友，擴寬自身的人際關係，提升人際互動並達到身心放鬆。





112 年暑期樂齡運動班

時間：2023-07-19 ~ 2023-09-06

地點：紹謨紀念體育館



大球運動