



樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來~110 年春季班~7

時間：2021-04-23

地點：淡江大學校園

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。

課程內容採多元設計，包含坐姿肌力訓練、氣球身體活動、律動家事操、彈力帶、律動歌唱、動態暖身、基礎有氧、拳擊有氧、肌力訓練(深蹲、彈力圈、啞鈴)、徒手肌力練習、伸展收操等活動。

4月23日上課內容：組曲帶動跳、大球站姿律動有氧、坐姿肌力緩和、舉手抬腳童軍操、鈴鼓節拍帶動跳加收操



組曲帶動跳、大球站姿律動有氧