

# 114 年度雙園樂齡學樂愛運動 課程表

林欣儀 老師

週次	日期	時間	活動主題	進行方式	使用器材
1	4/2	每周三 上午 9:10 分 完成報到	身體協調性訓練	各式動態協調動作練習。	
2	4/9		上肢大肌群訓練	胸與背的肌力訓練（彈力帶、推牆訓練）。	
3	4/16		下肢大肌群訓練	大腿前側與後側訓練。	
4	4/23		核心穩定	運用甜甜圈加強核心穩定。	
5	4/30		平衡訓練	單側身體穩定訓練。	
6	5/7		心肺、上肢肌力	利用甩繩增加上肢肌力及增強心肺。	
7	5/14		上肢肌力	運用水瓶及瑜珈球進行上肢肌耐力訓練。	
8	5/21		綜合肌力	融合上下肢肌力之動作練習。	
9	5/28		核心運用	分組進行核心訓練，加強核心動作控制。	
10	6/4		反應訓練	運用甜甜圈進行反應及認知訓練。	
11	6/11		上肢肌力訓練	運用器材進行上肢肌力訓練，加強動作控制。	
12	6/18		綜合訓練(一)	肌力與平衡循環訓練。	
13	6/25		綜合訓練(二)	功能性循環訓練。	

備註

1. 請學員自備彈力帶及水瓶。
2. 每堂課皆會進行伸展活動。
3. 甜甜圈、繩子、瑜珈球依課程使用日期準備，其餘器材由老師準備。

◆主辦單位得以視情況調整師資及課程內容◆

注意事項: 1.穿著輕便服裝和運動鞋 2.自備飲用水 3.個人需要之物品請自行備用

雙園里辦公處 雙園國小輔導室 聯絡人陳麗珠 0931-031911