

課程進度表

日期	時間	課程進度/內容	時數	地點
09/28-12/21	14:30-16:30	健康適能評估	2	N003
	14:30-16:30	強化心肺耐力(超慢跑)	2	N003
	14:30-16:30	柔軟度-提升關節活動度、肌肉彈性	2	N003
	14:30-16:30	阻力運動(上肢)	2	N003
	14:30-16:30	阻力運動(下肢)	2	N003
	14:30-16:30	椅子勇骨綜合健康動	2	N003
	14:30-16:30	繩梯-平衡、協調、反應能力訓練	2	N003
	14:30-16:30	防跌運動綜合訓練	2	N003
	14:30-16:30	鬆筋操	2	N003
	14:30-16:30	簡易團體舞蹈與聯誼活動	2	N003
	14:30-16:30	綜合訓練	2	N003
	14:30-16:30	前後測健康適能綜合比較	2	N003

※本單位保有師資、課程內容、時間及場地等異動權利。

