

馬偕好厝邊關懷協會松年大學課程說明

一、課程名稱：青春舒活班

二、授課期間：2025年3月5日~6月18日每週三上午9:30-11:20

三、授課老師：蔡湯斌老師

五、教材內容：

六、課程大綱：手腦配合操,上肢運動,下肢運動,有氧運動

七、青春舒活班課程進度：

週次	日期	課程單元
1	3/1(六)	開學典禮
2	3/5(三)	手臂伸展訓練 1,坐姿腿部伸展訓練 1,韻律操 1,有氧舞
3	3/12(三)	手臂重力訓練 1, 坐姿腿部重力訓練 1, 韻律操 2,有氧舞
4	3/19(三)	手臂伸展訓練 2, 坐姿腿部伸展訓練 2,韻律操 3,有氧舞
5	3/26(三)	手臂重力訓練 2, 坐姿腿部重力訓練 2, 韻律操 4,有氧舞
6	4/2(三)	手臂伸展訓練 3, 站姿姿腿部伸展訓練 1, 韻律操 5,有氧舞
7	4/9(三)	手臂重力訓練 3, 站姿姿腿部重力訓練 1, 韻律操 6,有氧舞
8	4/16(三)	手臂伸展訓練 4, 站姿姿腿部伸力訓練 2, 韻律操 7,有氧舞
9	4/23(三)	手臂重力訓練 4, 站姿姿腿部重力訓練 2, 韻律操 8,有氧舞
10	4/30(三)	4/30(三)戶外教學，本週停課
11	5/7(三)	彈力帶運動 1, 韻律操 9,有氧舞
12	5/14(三)	彈力帶運動 2, 韻律操 10,有氧舞
13	5/21(三)	綜合手臂伸展訓練, 腿部伸展訓練, 韻律操, 有氧舞
14	5/28(三)	綜合手臂伸展訓練, 腿部重力訓練, 韻律操, 有氧舞
15	6/4(三)	綜合彈力帶運動, 韻律操,有氧舞
16	6/11(三)	綜合手臂訓練, 腿部訓練, 彈力帶運動, 韻律操, 有氧舞
17	6/18(三)	綜合手臂訓練, 腿部訓練, 彈力帶運動, 韻律操, 有氧舞
18	6/28(六)	畢業典禮 (6/26-28 學習成果發表會)