

# 樂齡有肌好動體適能

## 課程資訊

課程系列：微觀大學 宜大小學堂 宜大學苑 50+輕學習

授課對象：50 歲以上社會民眾

課程編號：106B213

授課日期：4 月 12 日起每周四，至 5 月 31 日，共 8 次

授課時間：每週四 9:00-11:00

上課時數：16 小時

授課地點：國立宜蘭大學體育館舞蹈教室、樂齡檢測教室 0120

開班人數：12 人

連絡電話：03-9357400 轉 7052 (國立宜蘭大學進修推廣組)

其他事項：

## 課程費用

1,900 元

## 課程說明

本課程以團體體適能課程為主，結合功能性體適能評估，讓長青學員們在開心運動之餘，也能透過體適能評估了解運動的成效。課程融合心肺訓練、肌耐力訓練、平衡訓練與柔軟度訓練等，教學活動簡述如下：

- 1.功能性體適能及運動安全性評估：評估學員們心肺耐力、上下肢肌耐力、上下肢柔軟度、平衡能力與敏捷能力，了解各項身體能力。
- 2.功能性椅子操：以踏步、踢腿、抬腿等腿部動作，搭配音樂與節奏，雕塑下半身，提升腿部與核心肌耐力以及心肺耐力。
- 3.彈力帶肌耐力訓練：以方便攜帶、安全性佳的彈力帶進行全身性的阻力訓練。
- 4.循環訓練：以徒手、油壓式阻力訓練器材與低衝擊有氧舞蹈等動作交替，增加運動樂趣、心肺耐力與肌耐力。
- 5.休閒養生毛巾健身操：利用毛巾無彈性、可隨意調整長度的特性，增加肩關節活動範圍，配合緩慢的轉移重心與單雙腳支撐的變化提升平衡能力。

## 課程大綱

上課時間	教學內容
4月12日	功能性體適能及運動安全性評估
4月19日	樂齡運動原則、功能性椅子操
4月26日	功能性椅子操、彈力帶肌耐力訓練
5月3日	彈力帶肌耐力訓練、循環訓練
5月10日	循環訓練、休閒養生毛巾操平衡訓練
5月17日	休閒養生毛巾操平衡與肌力訓練
5月24日	綜合訓練
5月31日	功能性體適能評估

## 師資說明

涂馨友

現任：國立宜蘭大學運動教育中心

學歷：博士：國立臺灣師範大學體育系博士班

碩士：國立體育大學體育研究所

大學：國立體育學院技擊運動技術學系

經歷：中華民國健身運動協會樂齡運動指導員認證教官、健身指導員認證教官、健走指導員認證教官，臺北市南港區、大同區長青健康活力站體適能指導（授課內容包含有氧舞蹈、肌力與柔軟度訓練及表演編排）