

參、課程大綱

課程基本資料			
課程名稱	銀向樂活人生	授課講師	蘇詩媚
授課時間	週日早上 10:00-12:00		
授課地點	新北市新莊區泰順街 47 號一樓		
招生學員	55 歲以上健康長者	上課方式	實體教學
教學目標	強化身心健康、增進社交互動、學習挑戰突破新知識		
授課範圍及內容	樂齡體適能、樂齡居家運動、樂齡合作遊戲、樂齡瑜珈伸展、樂活身心靈放鬆、樂齡律動、按摩保健、精油保健		
授課方法 (含教案、教具或教學設計)	動態課程： 1. 樂齡肌力訓練 2. 樂齡重量訓練 3. 樂齡合作遊戲 4. 樂齡瑜珈伸展 5. 樂齡律動課程 靜態課程：按摩保健、精油保健、身心靈放鬆 1. 健康衛教課程 2. 簡單身體構造介紹 3. 身體保養觀念 4. 運動按摩徒手操作示範講解 5. 下肢精油操作與實作 6. 身心靈放鬆&好眠		
學習評量設計	樂齡體適能檢測、身體素質檢測、學生好眠評量		

肆、課程進度(欄列如有不足，請自行增列)

週次	日期	時間	單元主題	教學說明	時數
如有講師群授課，請填寫每堂課由哪一位講師負責教學					
1	4/13 (日)	10:00 12:00	居家運動 瑜珈伸展	1. 增加身體活動力、柔軟度，提高身體機能。 2. 年長者睡眠不易，此課程可提高睡眠品質。	2
2	4/20 (日)	10:00 12:00	合作遊戲 趣味肌力	1. 提升身體機能，進行團隊合作活動。 2. 增加趣味性體適能，刺激大腦反應及思考。	2
3	4/27 (日)	10:00 12:00	聆聽身音1 膝蓋保健	1. 台灣年長者最常發生的狀況部位。 2. 衛教保養、如何放鬆。	2
4	5/4 (日)	10:00 12:00	銀色律動與 遊戲1	音樂暖身與拍手節奏： 透過簡單肢體律動促進血液循環並提升音樂感知力	2
5	5/11 (日)	10:00 12:00	肌力活動 身心靈放鬆	1. 年長者肌力逐年下降，藉由此活動來增加生活機能。 2. 藉由身心靈課程放鬆身體獲得好眠。	2
6	5/18 (日)	10:00 12:00	下肢精油 保健1	1. 延緩關節提早退化，緩解現代人長期久坐、久站的疲勞。 2. 學習按摩大小腿肌肉群。	2
7	5/25 (日)	10:00 12:00	下肢精油 保健2	1. 延緩關節提早退化，緩解現代人長期久坐、久站的疲勞。 2. 學習按摩大小腿肌肉群。	2
8	6/8	10:00	銀色律動與	故事與肢體：	2

	(日)	 12:00	遊戲2	透過音樂與繪本結合，激發創意與肢體表達能力	
9	6/15 (日)	10:00 12:00	合作遊戲 趣味肌力	1. 提升身體機能，進行團隊合作活動。 2. 增加趣味性體適能，刺激大腦反應及思考。	2
10	6/22 (日)	10:00 12:00	銀色律動與 遊戲3	奏遊戲與即興： 訓練手眼協調與節奏感，增強群體互動性	2
11	6/29 (日)	10:00 12:00	聆聽身音2 肩膀保健	1. 年長者容易手抬不起來、常出現五十肩問題。 2. 衛教保養、如何放鬆	2
12	7/6 (日)	10:00 12:00	居家運動 瑜珈伸展	1. 增加身體活動力、柔軟度，提高身體機能。 2. 年長者睡眠不易，此課程可提高睡眠品質。	2
13	7/13 (日)	10:00 12:00	下肢精油 保健3	1. 延緩關節提早退化，緩解現代人長期久坐、久站的疲勞。 2. 學習按摩大小腿肌肉群。	2
14	7/20 (日)	10:00 12:00	銀色律動與 遊戲4	舞步與音感： 增強平衡感和肢體協調性	2
15	7/27 (日)	10:00 12:00	合作遊戲 趣味肌力	1. 提升身體機能，進行團隊合作活動。 2. 增加趣味性體適能，刺激大腦反應及思考。	2
16	8/3 (日)	10:00 12:00	聆聽身音3 足底保健	1. 如何舒緩足底筋膜炎。 2. 衛教保養、如何放鬆	2

17	8/10 (日)	10:00 12:00	肌力活動 身心靈放鬆	1. 年長者肌力逐年下降，藉由 此活動來增加生活機能。 2. 藉由身心靈課程放鬆身體獲 得好眠。	2
18	8/17 (日)	10:00 12:00	居家運動 瑜珈伸展	1. 增加身體活動力、柔軟度， 提高身體機能。 2. 年長者睡眠不易，此課程可 提高睡眠品質。	2
合計時數					36