

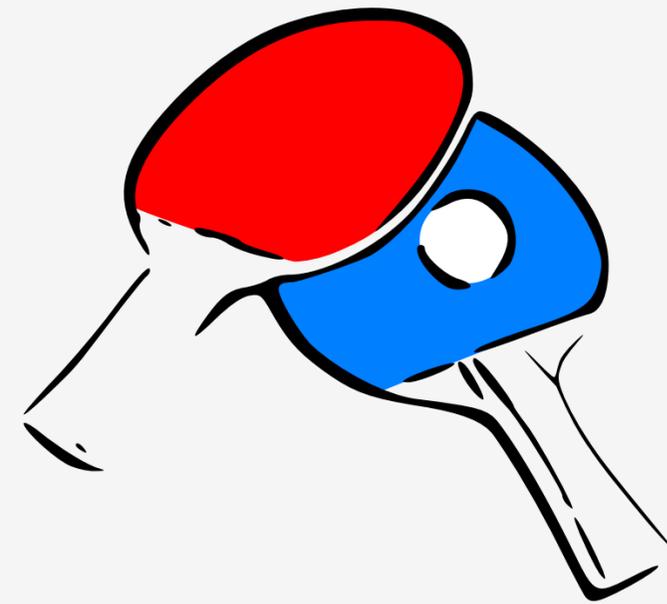
長庚養生村

報告人：邱奕綾



目錄

- 18週計畫
桌撞球陪打
有氧課程



18 週 計 畫

週次	實習內容
1	和養生村負責人討論實習項目、時間
2	桌撞球陪打開始、樂齡有氧課程(備課)
3	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單A)
4	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單B)
5	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單A)
6	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單B)
7	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單A)
8	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單B)
9	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單A)

18週計畫

週次	實習內容
10	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單B)
11	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單A)
12	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單B)
13	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單A)
14	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單B)
15	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單A)
16	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單B)
17	桌撞球陪打、樂齡有氧(菜單A)
18	期末週

桌撞球陪打



桌撞球陪打



樂齡有氧：菜單A

(一) 有氧運動 (10分鐘)

動作：原地踏步、前後踏、前後踏3+拍3、前後踏+擴胸、開開合合、手腳開開合合、V字步、V字步+手開開拍拍、麻花步+拍手

(二) 上肢訓練 (20分鐘/3組/8下)

肩部伸展、胸推

(三) 核心訓練 (20分鐘/3組/8下)

側蹲、深蹲



樂齡有氧：菜單A

(四)伸展（10分鐘）

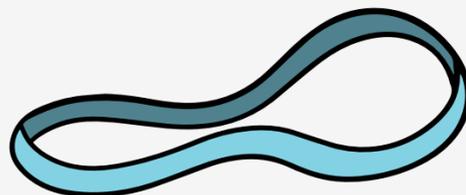
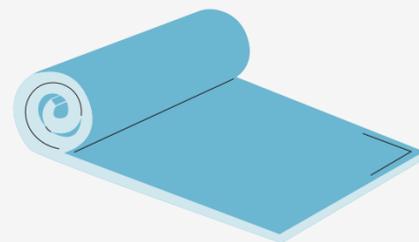
肩部（三角肌）、背部（大小圓肌）、胸部（胸大肌、前三角肌）、腿部（股四頭肌、髖內收肌）、臀部(臀大肌)

(五)詢問強度（2分鐘）

運動自覺強度（RPE）

*器材：

彈力繩×16（8條重磅+3條輕磅）、藍芽喇叭×1、手機×2、有靠背的椅子×11、瑜珈墊×2





感謝聆聽