



臺北市立大直高級中學教師專業學習社群記錄與成果

名稱	囡仔如何教高齡長者運動	學科	綜合活動領域
時間	106年9月28日(四) 09:10 ~ 11:10	地點	團輔教室
主持人	林玉梅 講師	紀錄	黃佳雯

內容記錄

- 一、幻椅式、直角式:擴張胸部，放鬆肩關節，消除疲勞、舒緩精神緊張及抑鬱症狀。
- 二、坐、臥姿扭轉變換式:減輕背痛，強化背肌，改善柔韌度。按摩腹部，改善消化系統、美化曲線。
- 三、連貫的動態體姿並結合強而有力的呼吸法，鍛練身心與呼吸。

活動照片



說明一、106/9/28「囡仔如何教高齡長者運動」~椅背按摩操



說明二、106/9/28「囡仔如何教高齡長者運動」~上背伸展運動