

# 柔軟操初班

## 一、教學目的：

本課程專為長者而設，按長者的生理特徵設計課程。長者柔軟操結合柔軟體操及瑜珈元素，學員堅持練習，可以舒緩肩頸背痛、收緊肌肉、提高心肺功能，從而達到增強體質，解壓減負，釋放身心的效果。

## 二、教學內容：

跟據學員的學習特點，教授簡單瑜珈動作、柔軟操組合。