

# 水中健康中班

## 教學目的：

水中健康中班需要通過初班，有一定基礎學生參與。動作會有中級和高級動作，讓身體更具活力，並能達到很好的健身效果。

## 教學內容：

在水中通過抓水，轉體，踢腿等多種動作，達到有氧效果。也會加強肌力練習，增強肌肉能力。