

# 橡筋帶操

## 一、教學目的：

希望透過此課程，增加長輩的肌力、柔軟度、關節活動度及平衡力。運動的好處有增加肌力、耐力、柔軟度、維持關節的活動度、增進平衡反應、減少跌倒的機率、增強心肺功能，體能獲得改善、延緩骨質疏鬆，減少骨折的發生，還可消耗熱量，控制體重。

## 二、教學內容：

運用彩色橡筋帶，進行肌力和認知訓練，讓長輩聯想與顏色相關的生活物品，增加趣味性。橡筋帶具有阻力和彈性，可拉、可捲、可摺，配合坐姿彈力帶練習及站姿彈力帶練習，讓長輩熟習不同的彈力帶肌肉訓練。