

有氧體適能-健康動起來

報名簡章



有氧運動



健康體適能

身體組成

平衡

反應

柔軟度

肌力

心肺

蔡健偉

- ★(一)主辦單位:社團法人桃園市自閉症協進會
- ★(二)協辦單位:陽明社區發展協會、舞荳舞蹈音樂教室
- ★(三)活動日期:107年7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/11、8/18、8/25、9/1、9/8、9/15、9/29
共12次,週六早上8:50-11:50(每次3小時)
- ★(四)活動地點:桃園市桃園區陽明三街33號5樓(陽明社區活動中心)
- ★(五)參與對象:本市身心障礙者、社區民眾
- ★(六)報名方式:免費,填寫報名表或撥打電話:03-3386117 報名,陳偉玲社工
- ★(七)預計參與人數:30人

姓名		居住地		電話	
聯絡地址					
身分別	<input type="checkbox"/> 本會會員 <input type="checkbox"/> 本市身心障礙者(非會員),請填寫障別() <input type="checkbox"/> 社區民眾				

◎課程請參考下表

週次	活動主題	活動內容
第一週 第二週	我們走一走	1. 四肢活動及練習 2. 核心培養 3. 音樂及道具輔助遊戲
	適應基本的暖身及簡單的練習，主要會針對四肢簡易的活動並做延展，主要的活動內容為大肌肉及有氧的培養及訓練。	
第三週 第四週	起來動一動	1. 上肢活動及練習 2. 核心培養及敏捷度訓練 3. 音樂及道具輔助遊戲
	這兩週的重點會在於上半身的運動及核心的練習，針對身體的大肌肉做大方向的活動，再將有氧的舞蹈帶入音樂內，藉以訓練肌肉的強度及敏捷度。	
第五週 第六週	扭扭膝蓋甩甩你的身體	1. 下肢活動及練習 2. 核心培養及平衡感訓練 3. 音樂及道具輔助遊戲
	本活動會增加平衡感的訓練，並針對下肢及小肌肉的運動，再配合道具的使用，讓活動在進行中會像玩遊戲般的有趣。	
第七週 第八週	聽到什麼跳什麼	1. 有氧舞蹈音樂練習 2. 核心培養及綜合律動練習 3. 音樂及道具障礙遊戲
	著重於有氧步伐及身體核心的訓練，前幾週的活動已將學員們的基本核心及大小肌肉進行強化，接下來就是將動作及舞步升級，活動的後半部會帶入障礙的遊戲道具配合有氧步伐進行訓練。	
第九週 第十週	追趕跑跳碰	1. 有氧舞蹈音樂練習 2. 核心訓練及綜合律動練習 3. 音樂及道具障礙遊戲
	學員們的學習從培養核心及體力，發展大小肌肉及耐力，至這週已經有基本的認知及活動力，接下來將進一步的加快並調整難度，將身體的能力可以有相當的提升。	
第十一週 第十二週	跑跑跳跳 Runing Man	1. 有氧舞蹈音樂練習 2. 核心訓練及身體綜合運動練習 3. 音樂律動成果演練 4. 肢體敏捷度及障礙道具遊戲
	綜合前面幾週的練習，將敏捷、平衡、肌力等做一個簡單的有氧歌曲呈現，並且也帶入大小肌肉的遊戲測試，讓學員們可以共同完成活動也有良好的身體體能。	