

# 幼兒體適能

4/8起-7/22 每週一 16:00-17:00

三民國中籃球場

(下雨則在活動中心二樓羽球館)



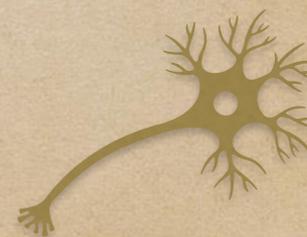
# 課程目標

- 增加基本體適能（心肺耐力、柔軟度、平衡感、肌耐力、爆發力）
- 手眼協調、專注力、記憶能力、反應力、協調性
- 增進團隊合作精神
- 對顏色、形狀、大小的敏銳性



# 運動的好處

- 運動刺激腦內啡分泌，感到幸福。
- 強化大腦連結，使大腦更加活絡。
- 培養運動習慣，運動使學習更有效率。
- 懂得如何使用肢體表達、增加信心
- 增強身體機能、免疫力



# 師資



姓名：陳婷云（Winnie 維尼）

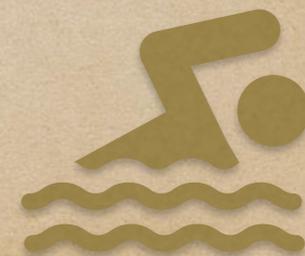
經歷：

大同運動中心體適能老師(兒童體適能)

社區泳池兒童游泳教練

職場體適能檢測

診所肌力雕塑課程



# 師資



姓名：蕭幼翎(啍啍)

經歷：

士林運動中心體適能老師(有氧舞蹈，瑜伽)

三重運動中心體適能老師(有氧舞蹈，瑜伽)

左右舞蹈工坊瑜伽老師

AT有氧MV課程老師

私人兒童舞蹈老師



# 四到七月課程計畫

韻律舞蹈



體能遊戲

以下課程大綱為大主題，皆會加入活動引導及延伸活動，課程保留更改之可能。

每堂課前半部的韻律舞蹈，可以增強肢體協調、記憶力、節奏感、自信心。

# 四月課程大綱

週	課程內容	教學重點	器材
1	過山洞、跳地上圈圈	互助合作、敏捷性、協調性	圈圈
2	用紙傳球、湯匙裝瓶蓋傳遞	穩定性、小肌肉的協調	紙、球、瓶蓋、湯匙
3	走地上繩索、用繩子排一條路跑、走	平衡感、對不同道路的反應力	繩子
4	小三角錐放頭上做活動	平衡感、穩定性	三角錐
5	跑步遊戲	心肺耐力、團隊合作精神	三角錐

# 五月課程大綱

週	課程內容	教學重點	器材
1	扇氣球行動、報紙摺小站上去	控制氣球走向、平衡感	氣球、報紙
2	推到、立起三角錐競賽	爆發力、反應力	三角錐
3	手牽手傳圈圈、搶椅子遊戲（改成圈圈）	團隊合作能力、反應力	圈圈
4	快速收繩、放繩	手部肌肉訓練	繩子、圈圈

# 六月課程大綱

週	課程內容	教學重點	器材
1	擺圈圈前進、攻城掠地	平衡感、團隊合作	圈圈
2	繩子擺道路泰山爬	手腳協調、肌力訓練	繩子
3	氣球排球賽	團隊合作	氣球、布
4	分辨形狀擺到正確的位置	感官能力訓練	各種顏色、形狀的紙

# 七月課程大綱

週	課程內容	教學重點	器材
1	圈圈投籃、搶圈圈	準確度、團隊合作	圈圈、小球
2	聽節奏快慢改變速度	節奏感、敏捷性、訓練小肌肉	鈴鼓
3	跳腳掌圖	訓練判斷能力	腳掌圖、膠帶
4	分隊將一排三角錐立起、放倒。	團隊默契、合作精神	三角錐
5	團康遊戲	學習接受比賽的輸贏	音響

# 注意事項

- 穿著透氣衣物、運動鞋
- 攜帶水壺，隨時補充水分
- 嚴禁推擠，安全第一
- 注重禮貌、規矩
- 如有特殊疾病務必提前告知



# 費用

- 教練費+器材費（三角錐、圈圈、繩子、球...等）
- 意外險、醫療險
- 人數上限：24人
- 臺北富邦汐止分行(012)
- 戶名：陳婷云
- 匯款帳號：728168888973

收費標準：每堂課 200元/人  
[x:四月份為800元,請匯入800元,  
自行負擔手續費  
請每個月10號前繳納當月份費用