

# 111-112 年自閉症者綜合體適能運動活力養成班

## 一、目的：

有鑑於本會所服務對象均以身心障礙家庭〈包含自閉症、唐氏症、智能障礙及學習遲緩等〉為主要對象，此類人員多因感覺統合無法有效進行，致各項身體運動功能較難整合及發揮，遂透過此項綜合運動訓練方案〈體適能、舞蹈、籃球〉，增進其運動統合之能力，期能在生活自理部分增加效能，促其有效照顧自我，並培養健康樂活之人生觀。

## 二、主辦單位：社團法人中華民國自閉症適應體育休閒促進會

## 三、協辦單位：中華健康體適能運動協會

## 四、辦理期程及時間：

### 〈一〉中和週末班：

自 111 年 7 月 1 日起至 112 年 5 月 31 日〈每周六〉1430-1630，共 10 次，每季乙期，每期 10 次，每次 2 小時，合計 80 小時〈4 季\*10 次\*2 時〉。

### 〈二〉新豐週日班：

自 111 年 7 月 1 日起至 112 年 5 月 31 日〈每周一〉1330-1530，共 10 次，每季乙期，每期 10 次，每次 2 小時，合計 80 小時〈4 季\*10 次\*2 時〉。

### 〈三〉中和及新豐寒暑假班：

分別於 111 年暑假及 112 年寒假期間，各實施乙期，每期 10 天、每天 2 小時，合計 80 小時〈4 期\*10 次\*2 時〉。

## 五、活動地點：

〈一〉中和體適能班：迪卡儂中和店〈新北市中和區中山路二段 228 號〉。

〈二〉新豐體適能班：新豐社區籃球場〈新北市新莊區樹新路 222 號 1 樓〉。

## 六、參加人數：

### 〈一〉中和週末班：

全年常設共 4 期，每期 10 組星兒親子〈20 位〉，合計 80 位〈4 期\*20 位〉。

### 〈二〉新豐週一班：

全年常設共 4 期，每期 10 組星兒親子〈20 位〉，合計 80 位〈4 期\*20 位〉。

### 〈三〉中和及新豐綜合體適能寒暑假班：

寒暑假各有 1 期，每期 10 組星兒親子〈20 位〉，合計 80 位〈4 期\*20 位〉。

## 七、辦理方式：

### A、活動特色：

- 〈一〉建構身心障礙孩童基本暖身操運動方式，養成運動前即可自行完成暖身操之進行。
- 〈二〉提升身心障礙者對於體適能運動的熟悉度及適應性，促其多運用閒暇時刻，可自行安排固定時段，進行體適能基本運動項目。
- 〈三〉培養身心障礙者韻律之節奏感覺，提高對於運動過程中所產生之成就感及樂趣，進而可多多運動。
- 〈四〉透過團體表演增加人際互動，提升自閉症者能藉此與同項運動愛好者建立良好之互動。

### B、執行方式

- 〈一〉 1420-1430：報到
- 〈二〉 1430-1445：暖身。動作示範、說明及講解。
- 〈三〉 1445-1520：動作示範、說明及講解。
- 〈四〉 1520-1530：休息〈親師交流〉
- 〈五〉 1530-1550：個別動作練習。
- 〈六〉 1550-1610：分組團體動作練習。
- 〈七〉 1610-1620：大團體統一動作練習。
- 〈八〉 1620-1630：個別教學技巧討論
- 〈九〉 1630：下課

### C、課程內容

- 〈一〉暖身運動：基本健康操
- 〈二〉分解動作：基本腳步、身體及手部前後左右移動。
- 〈三〉結合動作：腳步與身體、手部與身體、腳步.身體及手部結合。
- 〈四〉節奏訓練：搭配音樂節奏快慢，進行各結合動作。

〈五〉綜合動作：原地快跑、手部擺動、身體側移等訓練。

〈六〉分組練習：依年齡或身高進行分組對練，相互競速比賽等。

#### 八、預期成效：

〈一〉每位自閉症者均能完全熟記“暖身健康操”動作及操作。

〈二〉每位自閉症者均能配合體適能老師的動作模仿練習。

〈三〉每位自閉症者均能聽到音樂節奏，進行身體各項體適能動作。

〈四〉每位自閉症者均能運用閒暇時間，自行假家中或運動場地練習。

〈五〉每位自閉症者均能強化個人的體格或肌耐力練習。

#### 十、活動行銷宣傳方式：

〈一〉透過官方網站進行推廣及宣導報名作業方式。

〈二〉藉由臉書〈星兒天空-自閉症適應體育休閒促進會〉發布，宣導周知。

〈三〉將發開課通知書至全體自閉症者會員，提供其報名表及資訊。

〈四〉發電子公文至大台北地區所有國中、國小學校特教班或資源班，提供其報名表及資訊。

〈五〉將發開課通知單至大台北地區里長辦公室協助公告。