

課程表

肌不可失『輕』身障體適能、肌不可失『中』、『重』~身障體適能		
堂	主題	內容
1	從呼吸啟動開始	呼吸自我評估/呼吸肌伸展/呼吸肌訓練 配合彈力帶訓練
2	脊椎活動課程初階	認識核心肌群，啟動核心，單方向啟動 脊椎活動
3	脊椎活動課程中階	初階課程複習，並搭配上肢共同活 動，增加旋轉方向核心以及多方向連動
4	脊椎活動高階	中階脊椎課程複習，結合全身以及大四 肢活動合併動作，達到全身核心穩定以 及脊椎放鬆之效果
5	增進身體柔軟度和肢體關 節活動的方式	身體柔軟度和肢體關節的訓練活動： 簡易毛巾操/四肢關節活動的動作技巧
6	墊上運動	墊上核心訓練，利用瑜珈墊，結合功能 性運動以及，全身穩定訓練，達到上下 之訓練之效果
7	上肢訓練課程	上肢功能訓練，結合多方向訓練，藉由 推、拉動作搭配，不僅訓練上肢肌力， 也了解如何讓姿勢更正確 2KG 沙袋/壺鈴/彈力帶
8	減緩運動後的痠痛不適感	拉筋伸展放鬆技巧： 四肢的拉筋技巧/滾筒筋膜放鬆/彈力球
9	下肢訓練	啟動人體最大的馬達：臀肌，搭配日常功 能性運動，讓站立更輕鬆 2KG 沙袋/壺鈴/彈力帶
10	體適能回顧	體適能項目的期末測試
辦理期程	112年9月至11月	
辦理地點	高雄浸信教會	