

105 年美和科技大學「運動 I 臺灣計畫（運動知識擴增專案）」

（身心障礙者樂活計畫）（設置身心障礙運動活力養成班）」成果報告表

活動成果報告表							
計畫（活動）名稱	設置身心障礙運動活力養成班	填表人	劉兆達	連絡電話	08-7799821*8380		
指導單位	屏東縣政府	主辦單位	美和科技大學運動與休閒系				
活動時間(期程)	105 年 4 月 11 日至 11 月 16 日	活動地點	美和科技大學運動場館（舞蹈教室、撞球式、健身房、棒球牛棚）				
舉辦場次	一場次	活動參與人數	年齡層	12 歲以下	13-22 歲	23-64 歲	65 歲以上
參與對象	智能障礙學生等		男		22		
			女		6		
總經費 〔新臺幣 元〕	教育部體育署補助(分攤)：		身心障礙樂活統計專區				
	縣市政府補助(分攤)：79,382 元						
	其他(自籌、企業贊助及補助)：						
	合計：79,382 元						
辦理活動內容	辦理十五週次，每週兩次的身心障礙學生運動活力養成班，活動項目包括：有氧舞蹈、撞球、棒球、體適能等運動項目，活動地點為本校舞蹈教室、撞球教室、室內棒球牛棚、健身房等地點。						
周邊活動辦理情形 (教學、體驗營、嘉年華等)	無						
檢討及建議	<p>優點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能夠利用本校相關場館，學習不同運動項目內容，可以有效的增進其運動興趣及運動習慣，某些同學於經過十五週的訓練後，其肢體動作協調等都有顯著的改善。 2. 學生能夠透過專業的教練教導相關的運動技巧，且能夠在安全的環境下運動，對身心障礙同學有很大的幫助。 <p>缺點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生出缺席不穩定。 2. 教師教學強度不一，學生適應狀況不一。 						
照片輯要	<p>活動時間：105 年 4 月 11 日至 11 月 16 日</p> <p>活動地點：美和科技大學各運動場</p> <p>活動項目：有氧舞蹈、撞球、棒球、健康體適能</p> <p>活動相片：詳附件資料</p>						

講解健身房使用器材須知及注意事項



有氧舞蹈上課前解說及暖身



有氧舞蹈上課暖身及核心肌群訓練



撞球上課前解說



有氧舞蹈上課暖身及協調訓練



撞球上課實際操作



撞球上課老師解說完後實際操作



有氧舞蹈暖身及跳舞練習



棒球課解說完後實際操作（投擲及打擊）



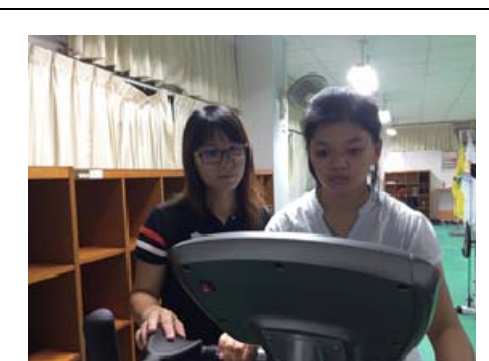
棒球課解說完後實際操作（投擲及打擊）



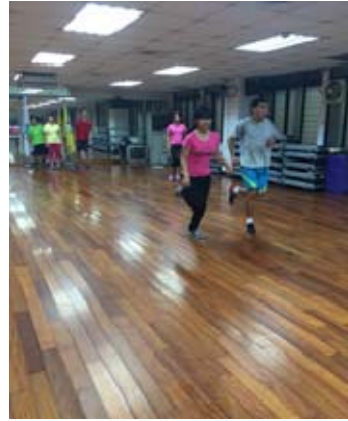
有氧舞蹈上課暖身及跳舞訓練



講解健身房使用器材須知及注意事項



有氧舞蹈的準備及暖身運動



健康體適能課程的操作



有氣舞蹈暖身及伸展



健身房的器材使用



有氣舞蹈課程操作



健身房課程之伸展



有氣舞蹈跳舞教學



健身房之核心肌群訓練



Tabata 課程訓練

