

「瑞彼體適能營 | 給孩子健康與自信，也讓自己輕鬆喘口氣！」

身心障礙孩子的成長，需要的不只是運動，而是更好的體能、更穩定的情緒，以及融入社會的機會。而照顧孩子的您，也需要一個能放心喘息、獲得支持的空間。

「瑞彼體適能營」透過專業設計的運動課程，幫助孩子強化肌力與協調性，改善體態與健康狀況，從日常動作到整體體能全面提升！我們的課程同時融入遊戲與團體活動，讓孩子自然學習社交技巧，增加自信，讓每一次參與都充滿樂趣與成長。

而家長終於可以放下擔憂，擁有一段自己的時間——無論是休息、處理個人事務，或是與其他家長交流心得，都能讓身心獲得釋放，讓家庭更有力量。

課程目標:

1. 提升身心障礙者的專注力、耐力與體能，強化日常生活能力。
2. 增強社交與團體合作能力，促進人際互動與群體融合。
3. 穩定情緒、增進自信，讓孩子在運動中獲得成就感。
4. 培養職業訓練所需的體能基礎，為未來發展做準備。
5. 讓孩子學會簡單運動與休閒技巧，提升生活品質。
6. 以體適能為媒介，將訓練結合日常生活應用，強化統整學習能力。
7. 透過健康測量了解孩子身體狀況降低肥胖發生。
8. 提供家長運動機會，增強體能、減少壓力。
9. 提升親子關係，建立家庭支持網絡，讓家長彼此交流與互助。

課程內容

- ☑ 健康促進：增進心肺功能，提升運動耐力。
- ☑ 防跌訓練：強化平衡感與核心肌力，降低跌倒風險。
- ☑ 有氧訓練：提升心肺耐力，改善血液循環。
- ☑ 活動度提升：強化四肢靈活性，改善日常行動力。
- ☑ 阻力訓練：透過彈力帶、小器材訓練肌耐力。
- ☑ 柔軟度訓練：拉伸與伸展運動，改善關節活動度。

課程特色：

依學員能力分組，設計適合個別需求的運動強度。

提供個別指導與協助，確保安全且有效地運動。

讓孩子與混齡朋友一起運動，提升社交能力。

體育新聞分享增進學員閱讀、表達能力，擴充認識各項運動。

立即報名！讓孩子動起來



瑞彼假日體適能營

上課時間:

每週六上午09:00~11:30(一期12堂課)

適合對象：身心障礙青少年、兒童、學員家長

上課地點：臺灣師範大學公館校區、中正紀念堂(兩備)

學員報名費用：會員\$4,000元、非會員\$4,200元(皆含保險費)
中低收者\$ 2,000元、低收者\$ 1,500元

家長報名費用：會員\$1,800元、非會員\$2,000元(皆含保險費)

教學目標：

強化身體肌力、肌耐力、柔軟度

增進動作協調能力、平衡感

促進個人社會適應能力

建立同儕及家庭間之網絡

課程內容：

➢學員：律動、團體遊戲、球類活動、田徑、跳繩、游泳、
體育新聞分享及閱讀太上感應篇直講及弟子規書寫。

➢家長：烏克麗麗、談天說地話家常、道德經心得分享。



報名方式

●自行下載報名表填寫，匯款後請拍照或掃描email至協會信箱

諮詢專線：黃老師0937-681-149 張老師0933-911-834 賴老師0976-615-245

FB專頁搜尋：瑞彼家庭

Email：rabyfamily1688@gmail.com

●華南商業銀行 雙園分行

戶名：社團法人瑞彼協會

匯款代碼：008 帳號：122100151393

●愛心劃撥戶名：社團法人瑞彼協會

劃撥帳號：50089924



粉絲專頁

瑞彼假日體適能營招生報名表

日期： 年 月 日 編號：

學員姓名			報名類別	☐ 兒童 ☐ 青少年	
照片黏貼處	身分證字號			出生年月日	
	就讀學校			年級	
	障礙類別		障礙程度		
	身高		體重		
個人身心狀況敘述					
1. 健康/活動狀況： 2. 情緒狀況： 3. 認知能力： 4. 溝通能力： ☐ 手勢 ☐ 單字詞 ☐ 短句 ☐ 與人聊天持續 2 分鐘以上 5. 聲明與簽名 本人已詳閱課程內容，確認自願參加並遵守相關規定。 6. 家長簽名：_____ 日期：____年____月____日其他特別注意事項：					
陪同人	姓名		連絡電話		
緊急連絡人	姓名		連絡電話		
監護人姓名 地址					
監護人電話	手機：_____	O：_____	LINE ID：_____		
☐ 同意本人提供參與活動照片/影片刊登			☐ 不同意本人登於協會相關活動報導		
身心障礙手冊正面影本黏貼處：			郵局劃撥收據黏貼處：		

114 年 瑞彼協會年度活動表

日期	活動名稱	訊息公告時間
4/26(六)	春之旅	3 月初
5/10(六)	母親節	4 月中
7/12~7/13(六~日)	喜悅.分享.融合營	5 月中
8/2(六)	父親節	7 月中
9/27~9/29(六~一)	背包客之旅(戶外課程)	7 月初
10/18(六)	社區服務	9 月初
10/22(三)	心靈之旅	9 月中
12/20(六)	瑞彼歲末饗宴	11 月初

- 提醒您，*背包客之旅*屬戶外課程(學員單獨參與)，因考量學員安全，須參與兩年體適能營課程，經教師群評估後方可參與。
- 114 體適能課程自 114 年 4 月 12 日起至 12 月 27 日止。
- 114 學生課程：律動、團體遊戲、球類活動、田徑、跳繩、游泳、體育新聞分享、閱讀太上感應篇直講及弟子規書寫。
- 首次參加瑞彼假日體適能課程，開放 114 年 4 月 12 體適能免費體驗課
- 114 家長課程：烏克蘭麗、談天說地話家常、道德經心得分享。
- 道德經研討與烏克蘭麗課程自 114 年 4 月起。

* 課程/活動參與意願 1. 是否全程參與？☐ 是 ☐ 否 (若否，請填寫可參與的課程/活動) 2. 參與目的 (可多選)：☐ 增強體能 ☐ 與孩子共學 ☐ 認識其他家長 ☐ 紓壓放鬆 ☐ 其他：_____

*若要報名各項課程或活動，請聯繫張老師，0933-911-834。

※如有變更以最新通知為準※