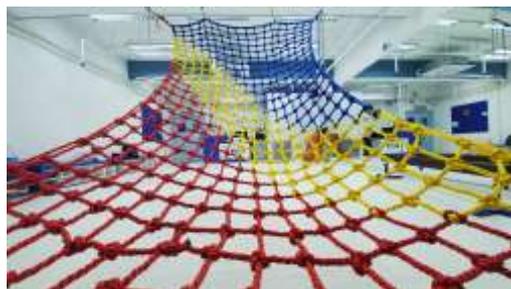


體適能障礙訓練

介紹

「障礙賽訓練」來自於軍人的體能訓練，模擬打仗現場環境。體適能可分為「健康體適能」和「運動體適能」。「健康體適能」有五大元素：心肺功能、肌力、肌肉耐力、柔軟度、脂肪百分比。「運動體適能」有五大元素：協調力、敏捷、平衡力、爆炸力、速度。此課程把體適能互相配合障礙賽訓練產生有趣的訓練。



內容

課程利用繩網、繩梯及一些障礙器材制做出一個任務訓練，並以遊戲方式配合體適能訓練方法，每個任務都以**肌力、肌耐力、平衡力、協調性為題**。一方面可以提升學員體適能，；另一方面在課程中融合小遊戲以大小肌肉發展為題，增加課程趣味性，不但可以培養學員對肢體運動的興趣，也可以提升運動效果及兒童成長發展。



對象

- 幼兒 (3-5 歲)
- 兒童 (6-12 歲)

特點

- 提升心肺耐力，肌力、肌耐力和柔軟度

備註

- 本課程由合資格體適能教練教授。
- 請學員穿著運動服出席。

