

## 幼兒體適能課程

### 介紹

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。



### 內容

課程以遊戲方式及趣味性主題配合體適能訓練動作，內容包含暖身運動、**簡單遊戲**、肌肉伸展、主題訓練(**肌力、肌耐力、平衡力、協調性**)、緩和運動，確保課程的安全性及有效性。一方面可以提升幼兒的心肺耐力，增進幼兒健康的體能；另一方面在課程中融合遊戲，增加課程趣味性，不但可以培養幼兒對肢體運動的興趣，也可以提升運動效果，並可同時增進幼兒創造力、聯想力、注意力更集中，促進認知能力與思考能力的發展。在培養幼兒健康身體的同時，並促進幼兒人際關係的發展，促進與同伴之間的合作團結態度。另外內容也加入健腦操元素，令體適能提升到**啟智運動境界**。

### 對象

- 小幼兒 (2-3 歲)
- 幼兒 (3-5 歲)



### 特點

- **優點：**  
提升心肺耐力，肌力與肌耐力和柔軟度  
增進改善學員**身體素質**，促進早期保健的理念
- **功效：**  
可以促進血清素的分泌，讓孩子的**情緒穩定**，增進記憶力  
可以促進正腎上腺素的分泌，**提升孩子的注意力**  
可以促進多巴胺的分泌，讓孩子具有**快樂的情緒**、正面的能量



### 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。