

適應體育體驗活動

資源有限



敬請珍惜~把握機會！

一、主辦單位：

臺北市立松山高級中學

補助單位：教育部體育署、臺北市政府教育局

二、協辦單位：

中華民國身心障礙者有氧健美操休閒協會

臺北市身心障礙者轉銜與休閒服務推展協會

三、活動目的：

(一)提供運動和人際交流互動機會(落實普及國人運動參與發展銀髮族運動、鼓勵婦女參與休閒運動項目與方便的運動環境、推展全體國民體育活動)。

(二)維持體能和增強肌力及肌耐力，豐富其生活內涵，促進身心健康與生活品質。

四、活動時間及參加對象：

(一)報名資格：基北區全體市民或身心障礙、原住民、單親家庭、低收入等背景之市民。

(二)領有手冊或學校開立證明者優先報名。使用輔具者、大小便無法自理者、患有癲癇、傳染病、有受傷醫生建議不宜參加者，因本活動內容較不適宜參與，恕無法接受報名。

(三)報名體驗請至 Google 表單填寫報名。<https://goo.gl/forms/Km9Fotr1VQgM4jVo2>。

每次上課報名上限 15 人(家長及學生)，依報名順序錄取通知，額滿為止。

(四)活動地點：松山高中活動中心、康樂美健康世界

(五)活動內容與活動日期：

日期	週次	上課時間	學生上課內容	家長上課內容
09/29	第1週	10:15~10:55	籃球、羽球、網球	簡易重訓、拳擊有氧
		11:10~11:50	體能活動、游泳	
10/06	第2週	10:15~10:55	籃球、羽球、網球	簡易重訓、塑身有氧
		11:10~11:50	體能活動、游泳	
10/13	第3週	10:15~10:55	籃球、羽球、網球	簡易重訓、拉丁有氧
		11:10~11:50	體能活動、游泳	
10/20	第4週	10:15~10:55	籃球、羽球、網球	簡易重訓、伸展瑜珈
		11:10~11:50	體能活動、游泳	
11/03	第5週	10:15~10:55	籃球、羽球、網球	簡易重訓、綜合有氧
		11:10~11:50	體能活動、游泳	
11/10	第6週	10:15~10:55	籃球、羽球、網球	簡易重訓、拳擊有氧
		11:10~11:50	體能活動、游泳	
11/17	第7週	10:15~10:55	籃球、羽球、網球	簡易重訓、塑身有氧
		11:10~11:50	體能活動、游泳	
11/24	第8週	10:15~10:55	籃球、羽球、網球	簡易重訓、拉丁有氧
		11:10~11:50	體能活動、游泳	

備註：

1. 本人同意孩子參與此次活動拍攝活動影像記錄，以作為爾後活動宣傳。

2. 參加學員請準時出席，學員參加上課，務必由家長一人陪同參加，並請遵守上課規定。

3. 身體不適請家屬據實告知，無法上課請提早通知，請著寬鬆衣物，運動鞋，毛巾、水壺。

電話：0919-271653 02-27535968-260

聯絡人：黃茂生

臺北市立松山高級中學

107 年度身心障礙學生及家長適應體育活動課程報名表

*本表僅作為本次活動報名使用。

學生姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身分證字號															
出生	年	月	日	就讀學校(單位)	(年級)														
緊急聯絡人(1) 電話	(公司):			(住家):			(手機):												
緊急聯絡人(1) E-mail																			
聯絡住址	□□□-□□																		
緊急聯絡人(2)		關係			聯絡電話	(住家) (手機)													
障礙狀況	類別:			<input type="checkbox"/> 無手冊 <input type="checkbox"/> 有手冊															
上課時段	每次固定上課的時段，依報名日期與報名先後順序額滿為止。																		
簽名處	本人同意孩子_____參與此適應體育並願配合教學(含上課前身體不適將事先據實知會)，且確實填寫上表，若有不實致發生任何意外，願自行負責。 本人同意孩子參與此次活動拍攝活動影像記錄，以作為爾後活動宣傳。 家長簽名處： 107年 月 日																		
其他補充 (含身體特殊狀況)																			