



102 年春季假日體適能營隊報名簡章

親愛的朋友您好:

春季體適能課程(4月-7月)開始報名囉!本協會爲了增進身心障礙者動作發展及相關能力,設計不同相關體能活動,有別於一般坊間體適能課程,歡迎各位朋友踴躍報名參加!

- 一、 主辦單位：中華民國瑞彼身心障礙者家庭協會
- 二、 活動主題：靜心動身－健康、喜悅、分享
- 三、 活動特色:1、本協會以體適能課程爲主要媒介,帶入學生走入靜心動身境界。從上課學習過程中增進各項能力。如:認知、語言、專注力...等。等。同時也建立同儕情感及家庭網路。
2、每月由護理師爲學員做基本健康登錄(如:體重、血壓、呼吸等等)。
3、每位學員每 3 個月做健康體適能檢測。
4、每個月健康體適能及相關能力評估。
- 四、 活動時間：102 年 4 月 13 日起(每週六早上 8 點 30 分至 11 點 30 分)。
- 五、 參加對象：身心障礙者(低收入者可申請助學金)。
- 六、 上課地點:隆德天下 B 棟活動中心(文山區萬隆;汀洲路四段 221 號)。



課程表:

兒童班 (學前至國小四年級)		青少年班 (小五以上)	
8:30-9:20	柔軟操、田徑 目標:培養身體柔軟度、速度等等	8:30-9:20	柔軟操、衝刺、田徑 目標:增進身體敏捷性、爆發力
9:30-10:20	親子遊戲、親子律動 目標:加強感官知覺、社會基本技能、平衡、協調等能力	9:30-10:20	球類活動、團體遊戲 律動 目標:加強協調能力、社會技能、專注力等等
10:30-11:30	特殊兒童瑜珈、說說唱唱 目標:增進身體靈活度、穩定神經系統、加強模仿、語言	10:30-11:30	瑜珈、體育新聞分享 讀經 目標:促進身心靈健康、增進表達能力、記憶力等等

七、 報名方式:

- 1、報名時間：即日起
- 2、營隊費用：會員 NT \$ 3600 元 非會員 4000 元(12 堂課及保險費)
- 3、連絡人/電話：黃老師: 0937-681-147 呂老師: 0932-746-169
- 4、Email：Rabyfamily1688@gmail.com 連絡/傳真電話：02-2913-9257
- 5、繳費方式：劃撥帳號：50089924，戶名：中華民國瑞彼身心障礙者家庭協會
- 6、將報名表與劃撥收據傳真本協會,始完成報名手續。
- ※7、師資群:(1)李麗美:幼兒體育指導師、體位分級師等。(2)黃雅雯:游泳教練、游泳裁判等。(3)黃美英:從事特教 30 年、諮商師、個管等。
- 8、FB:瑞彼家庭
- 9、部落格;瑞彼協會(歡迎大家上網查看協會相關活動、照片、和影片)。

日期： 年 月 日

編號：

姓名		出生年月日	
貼 照 片	身分證字號		
	就讀學校		年 級
	障礙類別	障礙程度	
陪同人員	姓 名	身分證字號	
	出生年月日	關 係	
通訊處			
電 話	手機: H: O:		
報名班別 (請勾選)	☐ 兒童班 ☐ 青少年班	☐ 同意 ✨ 提供本人參與活動照片/影片刊登於協會相關活動報導 ☐ 不同意	
身心障礙手冊正面影本黏貼處：		郵局劃撥收據黏貼處：	

瑞彼協會



中華民國瑞彼身心障礙者家庭協會

立案文號：台內社字第 0960147271

Email: rabyfamily1688@gmail.com

Facebook: 瑞彼家庭部落格: 瑞彼協會

傳真&電話 (02)29139257 統編: 10375126

愛心專戶郵政劃撥: 50089924

我們的目標

構築優質的成長環境，發掘個別的發展適性，取各自精華，加以群集融合與培訓，令之發光、發熱，盼能讓生命的美與純淨轉化成歡樂與健康。

- 一、將個別差異，精巧分工、密切契合，組合之後**共創喜悅**，並且大力推展之，期開拓更寬廣的發展空間。
- 二、匯集並實行可以減緩各種障礙的方法。結合課程與訓練，讓每個人都有健康的身心，於**相互關懷**中，圓融每一個家庭。
- 三、善用資源，籌設『**自主式身心健康中心**』，為身心障礙者、照護者與關懷者聯結健康服務的平台。
- 四、全方位宣導身心健康、**相扶互利**之概念。開啟溝通、互容的窗口，促進人我之和諧與圓融。
- 五、**紓解、分擔**照護者之緊張與壓力，培養身心障礙者之生活能力，建立信心及生命目標，構築無障礙之群社。



緣起

許多有身心障礙成員的家庭與關懷者，在陪同孩子成長，互相認識、研習經絡的過程中，驗證出「身、心」之間的微妙連動。於是；經常聚在一起分享經驗，互相學習與扶持。經無數次激盪之後，安排多種課程與活動，希望能夠開闢多一些可能。同時；將此精神與方法，完整地分享，因此成立本會。

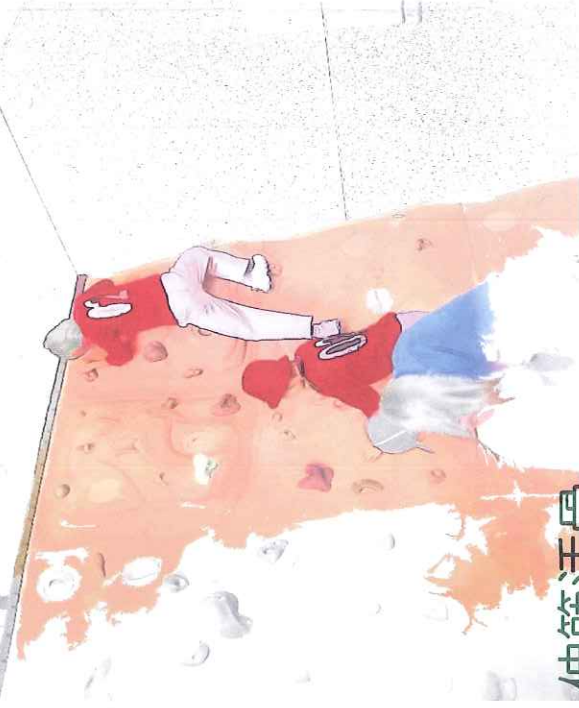


瑞彼

有益於彼此
「分享」與「互助」

行腳處處

登山、健行、攀岩、博物館參訪、社區服務……等等。於融入環境中，在動與靜之間，體驗生活及促進人我之互動，期盼營造和諧、寬心的社區意識。



伸筋活骨

設計不同的運動方式與靈活、多變的活動，使得樂趣、挑戰源源不斷。目標是：今天的我要比上一次進步。在不覺枯燥、不致疲憊



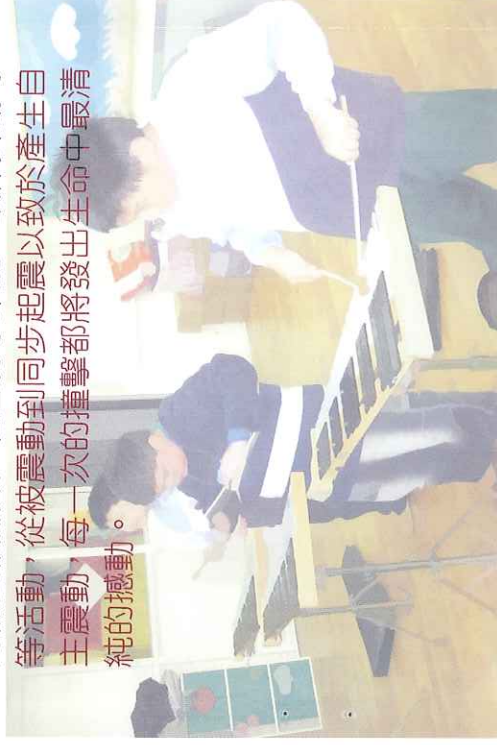
悠悠漫活

經常性的旅遊、餐聚，提供大於一個家庭以上的共處環境。擴大分享，心得交流，實踐社會即家庭的理想。



撼動律動

有規律的模仿來自激發腦細胞內的律動。時間概念來自精準的跟隨，對於聲音的欣賞能力需要被掀啟。藉由打擊樂器、韻律舞動等活動，從被震動到同步起震以致於產生自主震動，每一次的撞擊都將發出生命中最清純的撼動。



攜手同心

每一隻小手都需要一隻大手的牽引，愛心與耐心是成為大手的當然條件，而且多一分專業就多一分力量。



自主養生保健與健康管理

我的健康我作主，以最樸素的方法與天然的食、飲聯結成為健康的身體，在循序改善身體的同時，同步地完成身、心、環境…的改造。然後我們可以用溫潤的心來關懷身邊所有人，成就圓融與喜悅。

