

球韻動動與柔軟舞蹈

教師姓名：余靜老師

教師簡介：劉麗麗舞團專業舞者和老師，教學認真負責，曾參加台視和華視的大型演出。

活動簡介：運用小型抗力球，大家一起來訓練身體的心肺功能和核心肌群！增加手，腳，眼的協調力和反應力，幫助全身在好玩的遊戲中燃燒脂肪，適合各年齡層參加！

活動日期：2018年09月20日（週四）共13堂（12/20停課）

活動時間：下午15:30～17:30

活動地點：台北靈糧堂 宣教大樓 台北市大安區和平東路二段24號

活動方式：老師示範，學生跟著老師一起運動

活動資格：各年齡層參加！

使用/參考資料：

自備物品：健康保健彈力球\$200元（老師會協助訂購）

材料/講義成本：

活動內容：

堂次	活動主題	活動內容（實際內容視活動需求調整）
第1堂	訓練手關節與腳關節	大手臂和小手臂的舒緩
第2堂	訓練背部與腰部	直背和圓背的舒緩
第3堂	訓練大腿內側	訓練大腿和小腿的伸展
第4堂	訓練臂部的肌力	訓練臂部的8字舒緩
第5堂	訓練移動中的協調	身體柔和及流暢

球韻動動與柔軟舞蹈

堂次	活動主題	活動內容 (實際內容視活動需求調整)
第 6 堂	訓練腹部的力量	訓練用腹部做舒緩
第 7 堂	訓練核心的肌力	踮腳旋轉 90 度
第 8 堂	訓練手眼的協調力	方位的變化和旋轉
第 9 堂	訓練手腳的協調力	在舒緩中全身舞動
第 10 堂	訓練手腳眼的協調力	恰恰腳步
第 11 堂	訓練全身的反應能力	旋轉與方位變化
第 12 堂	訓練協調和反應能力	在舒緩中舞動
第 13 堂	學習成果分享會	總彩排、演出