110「健康GO GO!」身心障礙者體適能活動計畫**招生簡章**

1. 目的:

1.期藉由體適能運動，維持或控制體重、協助獨立生活、提高注意力、減

少憂慮、提升生活品質、增進社交機會、降低健保或照護費用、減少心

血管疾病的發生率、減輕壓力、預防提前老化、增進自尊與信心。

2.透過規律的身體活動或運動，提升身心障礙者的情緒穩定及復健治療，

積極維持其部分身體機能；在心理上亦能舒緩身心障礙者的情緒、提升

其自我肯定與自信的正面效益。

二、指導單位：衛生福利部社會及家庭署

主辦單位：新竹市政府

承辦單位：社團法人新竹市心理衛生協會

1. 招訓對象：以第一類神經系統構造及精神、心智功能障礙者及其家庭照顧

者為優先；其他類障別等均可報名參訓，可由家屬一人陪同參訓。預計招生25人。

1. 課程大綱：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 上課時間 | 8月20日、27日、9月3日、10日、17日、下午3-5時 | |
| 心肺耐力 | 1. 軟身活動 2. 登階訓練 | 國立清華大學  梁淯傑老師 |
| 肌力與肌耐力 | **1.**訓練大腿及臀部、胸部、背部與臀部  2.訓練足部及踝部  3.肩部及上臂後側、腹部、上臂前側  4.大腿向內側舉、大腿向外側舉 |
| 柔軟度 | 訓練柔軟度 |
| 身體組成  (體重控制) | 1. 健康飲食知多少   六大類食物(飲食金字塔)介紹  健康飲食原則  健康減重原則  2.了解BMI(身體質量指數)意義 |

六、上課時間:8月20日、27日、9月3日、10日、17日止，計10小時。

七、上課地點：黑蝙蝠中隊籃球場（北大路89號3樓對面，電話03-5322886）

八、報名方式：即日起報名招生人數25人，額滿為止。

報名專線：03-5152464、5322886 傳真報名：03-5344897

親洽：新竹市北大路89號3樓報名。

九、因應嚴重傳染性肺炎(COVID-19)疫情嚴峻，本班次僅招生25名；課程期間

嚴守實名制、體溫監測、勤洗手..等等相關防疫規定，並依安全距離固定

座位辦理。

110「健康GO GO!」身心障礙者體適能活動計畫

報名表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 性別 |  | 障礙類別及等級 |  |
| 聯絡電話 |  | 傳真或手機 |  |
| 聯絡地址 |  | | |
| 附件 | 身心障礙手冊影本或身分證影本 | | |

黏貼證件

|  |  |
| --- | --- |
| 身心障礙手冊影本正面 | 身心障礙手冊影本反面 |

因應嚴重傳染性肺炎(COVID-19)疫情嚴峻，本班次僅招生15名；課程期間

嚴守實名制、體溫監測、勤洗手..等等相關防疫規定，並依安全距離固定

座位辦理。

~~衛生福利部社會及家庭署110年度推展社會福利補助計畫~~ 廣告****