

110「健康 GO GO!」身心障礙者體適能活動計畫招生簡章

一、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

二、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。

三、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 梁洧傑老師
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。