



「適」其所能、融為一「體」— 身心障礙者體適能教案活動設計工作坊

【報名簡章】

一、課程緣起

體適能便是體能，也就是人體適應環境的能力，體適能的好壞可代表個人體能的好壞，對於身心障礙者而言，他們需要規律的身體活動來維持生理機能及防止二度病變，而身心障礙者普遍皆有肥胖和過重的情形，這可能是因為身體活動不足所導；加上第一線服務人員缺少身心障礙者身體活動專業知能，體適能活動仍缺乏有目的的整合及規劃，相較於普通教育在健康體適能的完整性，仍有明顯落差。

本培訓工作坊旨在藉由評估及設計體適能活動，增進參訓人員體適能課程之評估與教學設計的能力，及操作課程常見問題模擬與解決，且具備針對各心智障礙族群設計個別化適應體適能概念，及實際帶領操作課程之能力，以協助心智障礙者改善身體健康與提升體適能。

二、課程簡介

- (一) 課程形式：藉由適應體育學界專家，運用結構化專業課程，針對需建構的關鍵能力提供**理論概念**及**評估設計教學**，並視參訓服務人員學習狀態彈性調整課程進度，確保每位受訓人員具備適應體育知能，於課後能自行帶領服務對象進行體適能活動。
- (二) 課程地點：臺中市希望家園 4 樓會議室(臺中市大里區向上街 51 號)。
- (三) 課程日期：07/11、07/12、07/18、07/19、08/01、08/02、08/08、08/09 (共 8 天)。
- (四) 課程時間：上午 09:00~下午 16:00，小計 6 小時 (中午休息 1 小時)。
- (五) 課程時數：共計 48 小時。
- (六) 招生對象：社會福利團體及機構之工作人員、對適應體育有興趣之家長及其他專業人員。(專業服務人員優先)
- (七) 招生名額：40-50 人

(八) 課程大綱【實際課程內容依學習進度及專業講師建議調整】

課程日期	課程大綱
07/11	認識適應體育
	台灣適應體育的發展與趨勢
	身心障礙族群服務者的健康防護
	身體活動、體操與韻律－解說與實務操作
07/12	健康體適能
	健康體適能實務
	肌力訓練講述、討論及實務操作
07/18	運動醫學
	運動處方
	心肺耐力講述、討論及實務操作
07/19	國際身心障礙運動賽會組織
	身心障礙者運動能力評量
	身心障礙者運動能力評量實務操作
	身體活動、體操、韻律活動編排展示
08/01	身體協調性與爆發力技巧訓練
	身體協調性與爆發力實務操作
	教案編寫實作
08/02	特殊需求族群的身心特質與身體活動
	特殊需求族群生活與身體活動建置－個案研討
	社會福利機構學員身體活動實例探討
08/08	適應性身體活動輔助器材設計與製作
	適應體育教案與 ISP
	適應體育教案編寫展示
08/09	中重度障礙者適應性身體活動實例探討
	學員成果發表適體相關問題解答
	問題與討論

三、講師簡介

講師	學/經歷
高桂足	<p>✓ 現職</p> <p>國立體育大學－適應體育系 助理教授 國立台灣大學－共同教育中心 兼任教授 國立台灣大學－獸醫專業學院 兼任教授 世界殘障跆拳道協會－台灣分會 理事長</p> <p>✓ 學歷/認證</p> <p>美國北科羅拉多大學人類復健服務哲學 博士 美國約翰霍普金斯大學健康科學 碩士 美國南美以美大學心理學 碩士 國立台灣師範大學教育心理與輔導系 學士</p> <p>✓ 專長</p> <p>身心障礙休閒、適應體育、復健諮商、心理學、智能障礙、教學研究實習</p>

四、報名辦法

- (一) 主辦單位：財團法人向上社會福利基金會
- (二) 指導單位：臺中市政府社會局
- (三) 協辦單位：台中育嬰院、台中光音育幼院、臺中市希望家園
- (四) 報名對象：社會福利團體及機構之工作人員、對適應體育有興趣之家長及其他專業人員
(專業服務人員優先)。
- (五) 課程名額：40-50 人
- (六) 課程費用：

報名日期 報名對象	早鳥優惠價 06/08~06/21	一般報名費用 06/22~07/06
2人以上同行者	\$1,600/人/8天	\$2,000/人/8天
一般參加者	\$1,800/人/8天	

(七) 報名方式：

一、線上報名	<ul style="list-style-type: none">• 即日起開放報名至109年07月06日(星期一)截止(或額滿為止)。• 於線上表單填寫報名資料並提交<ul style="list-style-type: none">➢ 網址： https://forms.gle/E79H6xjR4fJTbXrB9	➢ QR Code 掃描 
二、完成繳費	<ul style="list-style-type: none">• 完成線上報名後，至電子信箱確認收到本會寄出之繳費通知信。• 於收到信件後3日內完成繳費。	
三、提供繳費證明	<ul style="list-style-type: none">• 填妥【繳費確認單】，並掃描或拍照回傳，方屬報名完成。<ul style="list-style-type: none">➢ E-mail：hopeedu41257@gmail.com➢ 傳真：04-24930455	
※備註	<ul style="list-style-type: none">• 本工作坊為延續性課程，<u>恕不接受單日課程報名</u>。• 本課程因名額有限，依收到報名表順序為錄取名單之依據。• <u>本課程採匯款完成報名制</u>，報名後煩請盡速完成匯款。• 資料未填寫完整及未完成匯款者，視同未成功報名，敬請協助配合。	

五、報名注意事項

(一) 報名暨研習要點

- 1、課程訊息：如需報名簡章電子檔，歡迎至本會官方網站「最新訊息」下載使用。
- 2、場地維護：請協助維護研習場地及設備，嚴禁製造髒亂或進行與研習活動無關之事宜，蓄意破壞場地設備者，應負賠償責任。
- 3、環保行動：為響應環保愛地球，研習現場不提供紙杯，敬請自備環保餐具及杯子。
- 4、研習證明：依據衛福部公告「身心障礙者服務人員在職訓練注意事項」：
訓練期間，學員應全程參與當次課程；如有遲到、早退或中途離席超過 20 分鐘，該堂課不予計算時數；未出席時數達訓練期間總時數六分之一以上情形者，並不予發給研習證明文件，亦不退還報名費。
- 5、繳費收據：於研習課程第一天現場發放。
- 6、為尊重講師與其他學員，課程中請勿自行拍照、錄影及錄音。(可於現場自行向講師和其他學員詢問確認)。
- 7、本次課程費用包含【午餐、講義、教材與茶點】。

(二) 停課與退費要點

- 1、若您因故在開課前確定無法出席此次工作坊，**建議您先詢問其他友人是否願意替補您的報名名額**，我們很樂意為您變更報名資料(毋需任何手續費)。
- 2、停課標準：如因天候等不可抗拒或其他因素導致研習課程無法如期舉辦(依行政院人事行政總處公告)，本會保有調整上課日期之權利，並將另行通知補課日期。
- 3、退費標準：
 - (1) 如因未完成報名手續或報名資格不符需退費者，需自行負擔退款之銀行手續費。
 - (2) 因名額有限，為確保資源之有效運用，退費標準如下：
 - 109/06/25 前取消報名，可退還 70%之報名費用。
 - 109/07/06 後取消報名或當日缺課，恕不予退費。
- 4、申請退費：

如需申請退費者，請備妥**原繳費憑證**及**個人金融帳戶存摺影本**，來電本組辦理退費手續。
- 5、**如有其他事項，敬請電洽詢問，我們將非常樂意協助您。**



專案管理組：盧伶昕

網站：<http://www.child-home.org.tw/>

電話：04-24922601#102

傳真：04-24930455

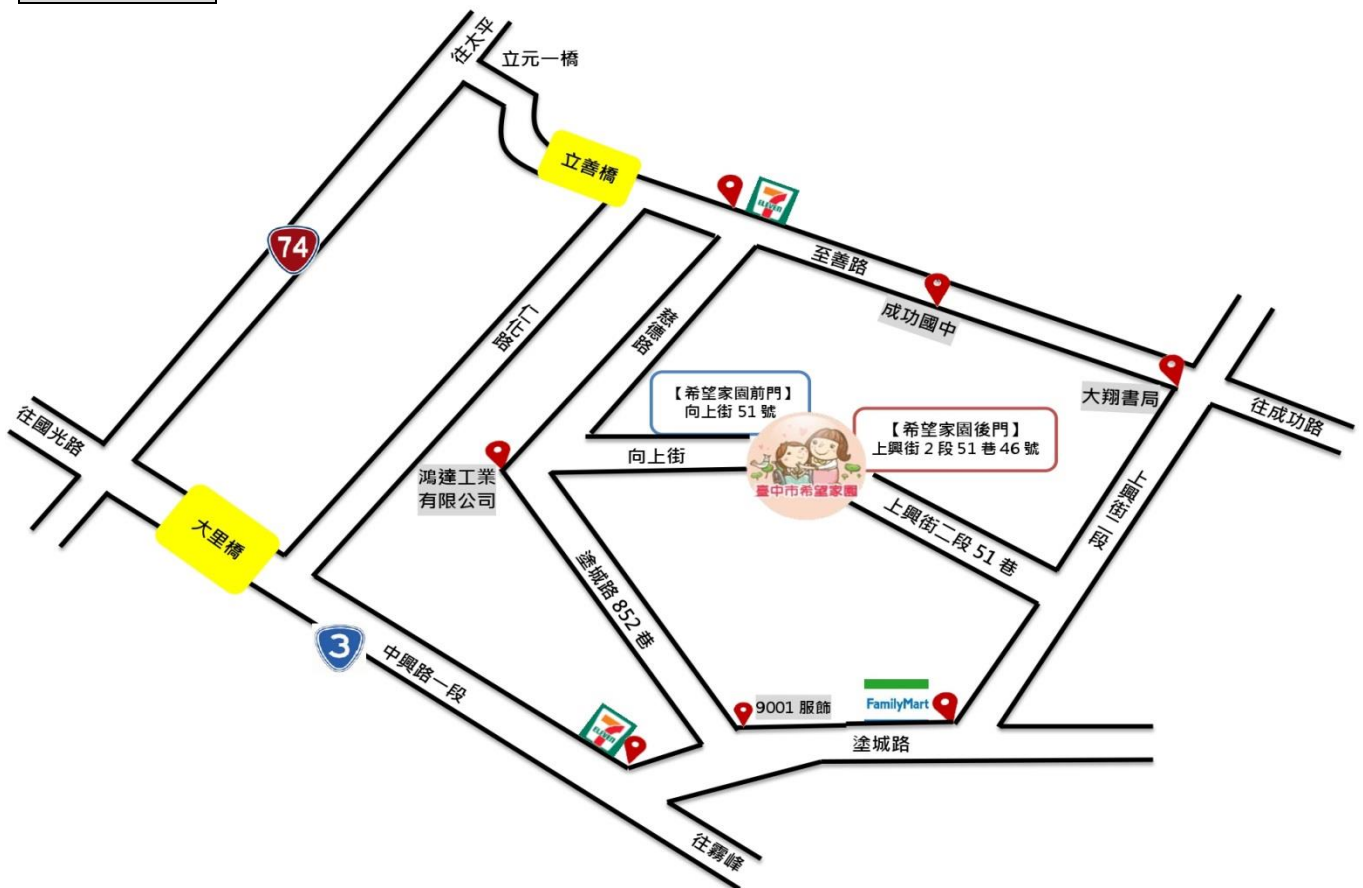
電子信箱：v815421107@hscw.org.tw

地址：臺中市大里區向上街 51 號



歡迎加入專案管理組官方帳號☺
您將會收到我們最新課程訊息分享，
也可以利用一對一訊息做個別化諮詢；
我們將在收到您的訊息後由專人為您服務，
更希望您能提供我們寶貴的建議。
您的支持是我們進步的助力！
向上基金會 專案管理組 感謝您♥

六、交通資訊



《臺中市希望家園》交通資訊

★ 開車者—前門 ★

- 南下：於【74 快速道路】→【大里—(德芳南路)】下交流道→左轉【立元一橋】→右轉【甲堤南路】經【仁慈街】接【至善路】→右轉【上興街 2 段】→【51 巷】→直至巷底右轉進入。
- 北上：【國道 3】下【霧峰交流道】左轉→【中正路】直行→接【中興路 1 段】→右轉【塗城路】直行→左轉【慈德路】→【向上街 51 號】盡頭右轉。

★ 開車者—後門 ★

- ▲南下：於【74 快速道路】→【大里—(德芳南路)】下交流道→直行(環中東路六段)→轉至【大里橋】直行→接【中興路 1 段】→左轉【塗城路】直行→左轉【上興街 2 段】→【51 巷】左轉→直至巷底右轉進入。
- △北上：【國道 3】下【霧峰交流道】左轉→【中正路】直行→接【中興路 1 段】→右轉【塗城路】直行→左轉【上興街 2 段】→左轉【51 巷】→直至巷底右轉進入。

★ 搭火車或客運至臺中車站下車者 ★

- 臺中客運：【107】、【108】、【132】、【201】，於【青年高中站】下車，步行至【塗城路】約 10 分鐘；【131】於【塗城市場站】下車，步行至【上興街 2 段 51 巷 46 號】約 5 分鐘。
- 統聯客運：【50】、【53】，於【青年高中站】下車，步行至塗城路約 10 分鐘。

※中午以前開車請盡量不要自上興街 2 段進入，因為有早市容易堵車。

※請勿自上興街 2 段 65 巷進入。

※使用 Google Map 導航時，建議搜尋「臺中市大里區上興街 2 段 51 巷 46 號」。

前門：
臺中市大里區向上街 51 號

後門：
臺中市大里區上興街 2 段 51 巷 46 號(地下停車場)