

財團法人臺南市私立天主教美善社會福利基金會 函

地 址：701014 臺南市東區光明街 191 號
承辦人：洪瑞文
電 話：06-2081852
傳 真：06-2086872
E-mail：supergym500@gmail.com

709040

台南市安南區長和路二段 74 號

受文者：國立臺南特殊教育學校

發文日期：中華民國 113 年 4 月 26 日

發文字號：113 美基字第 097 號

速別：

密等及解密條件或保密期限：

附件：報名簡章乙份

主旨：本會承辦之臺南市政府身心障礙者體適能中心，於民國 113 年 06 月 03 日(一)辦理「身心障礙者體適能活動規劃與飲食營養面面觀」之研習課程，敬請派員與會，請查照。

說明：

- 一、研習時間：113 年 06 月 03 日(一) 08:30~16:30。
- 二、研習地點：臺南市安南區安中路二段 300 號 3 樓會議室
(臺南市安南區農會 3 樓)
- 三、檢附報名簡章乙份。
- 四、本研習業經社會局同意核定。

正本：國立臺南特殊教育學校(709040 台南市安南區長和路二段 74 號)

副本：

董事長黃敏正



臺南市政府身心障礙者體適能中心

財團法人臺南市私立天主教美善社會福利基金會 承辦

「身心障礙者體適能活動規劃與飲食營養面面觀」研習課程簡章

一、計畫緣起：

想擁有健康的身體，除了培養規律運動的好習慣，營養攝取也是影響的關鍵之一，服務對象因障別、能力、認知等不同狀況受限，會有缺乏運動的習慣、不知道如何控制飲食與攝取營養的情況。透過此次研習課程，以體適能活動設計、營養課程為主題，讓參與者能於單位內實施體適能活動，學習團體活動規劃與帶領技巧，教導服務對象挑選、判斷營養食物，協助把關服務對象健康問題。透過規律運動、均衡飲食，促進服務對象身體健康與提升生活品質。

身心障礙機構的活動與課程設計，需考慮到服務對象的特殊需求和能力水平，例如身體、認知理解與語言等狀況，而帶領人員如何在活動帶領前，透過良好的活動分析與設計，做好課前準備，並在課程及活動進行時，讓每位服務對象都能有機會共同參與，對於第一線的帶領人員是極大的挑戰。因此這門課程主要是針對機構的一線人員及課程帶領人員，學習具備良好的團體活動分析及設計課程技巧，並實際應用在服務對象身上。

對於運動前、後的飲食攝取，多數人對於營養補充觀念不清楚，課程將以「增加肌肉、減少脂肪」的飲食補充為教學，讓參與者認識運動時間對能量來源的影響；透過課程讓參與者認識身體組成，學習運用線上系統，瞭解每日建議攝取的熱量及份數，以參與者自身為例的方式，讓參與者有基礎的營養觀念，並以分組討論的形式，彼此就單位內日常的菜單做討論與調整。另外，現代生活常見的慢性疾病，此次課程亦加入飲食注意事項的說明，以三高(高血壓、高血糖、高血脂)為例，讓參與者瞭解可以如何協助服務對象改善飲食。

二、指導單位：臺南市政府社會局

三、主辦單位：財團法人臺南市私立天主教美善社會福利基金會

四、研習對象及人數：臺南市身心障礙社會福利團體機構相關從業人員，計 40 人

五、研習地點：臺南市安南區安中路二段 300 號 3 樓（臺南市安南區農會 3 樓）

六、研習時間：113 年 06 月 03 日（星期一）09:00~16:30

七、研習內容：

日期	時間	活動內容	講師
06/03 (一)	08:30-08:50	報 到	
	08:50-09:00	致 詞	
	09:00-10:00	體適能活動設計與指導	講師： 莊明叡治療師
	10:00-11:00	團體體適能活動帶領技巧	
	11:00-12:00	分組討論與實務操作	
	12:00-13:30	午餐及午休	
	13:30-14:30	增肌減脂的飲食模式	講師： 杜詠馨營養師
	14:30-15:30	慢性病飲食攝取技巧	
	15:30-16:30	身體組成分析+飲食討論與分享	
	16:30-16:50	賦歸	

八、報名事宜：

1. 報名日期：113 年 05 月 03 日(五)12:00 開放報名（同單位以兩人為限，額滿即關閉系統）。
2. 研習證明將於研習後掛號郵寄，請於報名時確認填寫資料，以利研習後聯繫與製作證明。
3. 研習期間，應全程參與課程；如有遲到、早退或中途離席超過二十分鐘，該堂課不予計算時數；前開時數達研習總時數六分之一以上者，不予發給研習證明文件。
4. 本研習業經臺南市政府社會局同意核定。
5. 報名方式：本研習採用電子化報名，QR CODE 如右圖
6. 費用：免費(含午餐)。



九、注意事項：

1. 配合環保與實作活動，請穿著合適運動裝備並自行攜帶毛巾、環保杯。
2. 車輛停放：機車可停放農會一樓停車處或隔壁公所停車處；
汽車可停放在農會停車場，安中路二段 292 號內部的停車格。謝謝大家的配合。
3. 有任何疑問可來電詢問工作人員 06-2081852。