

【預防及延緩失智之體適能訓練方案】

指導員培訓工作坊 簡章

為因應國內失能失智人口快速增加，長期照顧十年計畫 2.0 向前延伸發展預防照護服務，推動預防失能及延緩失智之創新服務，建立以「社區」為基礎之預防及延緩失能照護服務體系，以維持及增進失能失智長者健康與生活品質。為積極培訓預防及延緩失智照護人才，本會特辦理衛福部預防及延緩失能照護計畫推薦方案，序號第 55 號「預防及延緩失智之體適能訓練方案」之指導員培訓課程，通過培訓考核者將推薦至衛生福利部公告之「預防及延緩失智之體適能訓練方案」指導員人才資料庫。

一、主辦單位：社團法人正念助人學會

二、協辦單位：大林慈濟醫院臨床心理中心

三、培訓對象

(一) 醫事人員：具有師級證照之專業醫事人員。

(二) 運動專業人員：大學以上體育或運動相關科系畢業或運動專業人員(包括：體育署核發之國民體適能指導員、運動指導員、運動防護員、體育運動相關教師、取得民間執照之運動教練等專業運動背景人士)。

(三) 不限專業人員之退休者、大專在學學生及對延緩失智社區團體有興趣者。

四、培訓人數：40名 (人數有限，額滿為止)

五、培訓方式與時間：二日工作坊，含講師講述、分組討論及實際操作(術科)

106年9月23-24日(星期六、日)

上午8:30-下午5:30，共計16小時

六、培訓地點：台中市烏日區光日路228號(烏日社區活動中心)

七、認證程序：全程參加並通過考核者，將頒發研習證書，並送經衛福部審查認可後公告指導員名單，始具至社區特約單位擔任提供「預防及延緩失智之體適能訓練方案」指導員資格；遲到、缺課、缺考或未能配合課程要求參與活動者不予發證。

八、課程內容

| 日期 時間 | 9月23日 (星期六) | 9月24日 (星期日) |
|-------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 08:30-08:40 | 報到、領取講義資料 | 報到 |
| 08:40-09:00 | 始業式暨計畫說明 | 間歇運動訓練、核心運動 基礎訓練以及長者運動 安全評估與防護原則 國立中正大學運動競技學系 王秀華 副教授 |
| 09:00-10:20 | 失智長者體適能訓練方案內涵 及緊急事件處理流程 大林慈濟醫院臨床心理中心 許秋田 主任 | |
| 10:20-10:30 | 休息 | 休息 |
| 10:30-12:30 | 功能性體適能之運動處方與 實施策略 國立中正大學運動競技學系 王秀華 副教授 | 樂智球運動及與遊戲設計 國立中正大學運動競技學系 王秀華 副教授 |
| 12:30-13:20 | 午餐 | 午餐 |
| 13:20-13:30 | 下午簽到 | 下午簽到 |
| 13:30-15:20 | 肌力強化訓練與伸展 國立中正大學運動競技學系 王秀華 副教授 | 樂智球運動與遊戲設計： 個人與分組練習 國立中正大學運動競技學系 王秀華 副教授 |
| 15:20-15:30 | 休息 | 休息 |
| 15:30-17:30 | 肌力強化訓練與伸展：個人 教學練習及考核 國立中正大學運動競技學系 王秀華 副教授 | 樂智球運動與遊戲設計： 學員個人教學考核 國立中正大學運動競技學系 王秀華 副教授 |
| 17:30- | 簽退、賦歸 | 簽退、賦歸 |

(備註：每日上、下午皆需簽到，下午課程結束後簽退。)

九、課程費用(含樂智球、講義資料及兩天蔬食午餐與茶點)

(一)學費2500元

(二)主辦單位會員，每人優惠價2400元

(三)三人以上團體報名，每人優惠價2400元

十、報名事項

上網填寫報名表，並於報名當天匯款或使用ATM轉帳繳費(務必保留匯款或轉帳之證明)，將「匯款日期、金額、轉帳帳號後五碼」填寫在報名表內(以利查詢確認)，才算是完成整個報名程序，主辦單位於三天內回函確認。

【截止報名】

截止日期為 9/19 (二)，若遇報名人數額滿則會提早截止報名。

【課程報名表請按此連結】 <https://goo.gl/forms/VFPqNw7YNgO13z0o1>

【詳細課程相關資訊】請前往正念助人學會官網：<http://www.mbha.org.tw/>

【匯款資訊】

匯款銀行：臺灣銀行 嘉義分行 (銀行代碼：004)

匯款戶名：社團法人正念助人學會

匯款帳號：014-001-007-542

【聯絡方式】

聯絡電話：(05)2722189 宋小姐

電子信箱：greenmind0501@gmail.com

【注意事項】

- 1.本課程活動未申請公務人員、教師、其他專業人員繼續教育研習時數證明或積分。
- 2.為求課程學習的完整性，若是因個人因素缺課則無法補課或是轉由其他場次上課。
- 3.報名後因個人因素要取消課程，退費方式如下：
 - (1) 開課前 8 天(9 月 15 日)之前提出申請，可退還總費用 80 %；
 - (2) 開課前 2~7 天(9 月 16 日至 9 月 21 日)，可退還總費用 50 %；
 - (3) 開課前1天與開課當日才提出，恕無法退費，敬請留意與見諒。