111年度嘉義市身心障礙者運動培訓活動─111年度嘉義市身心障礙者之陪伴者、教練與管理者增能簡章

**一、目的：**為增進嘉義市身心障礙者之運動表現與減少運動傷害的情況，期望從運動防護的角度做切入，針對運動訓練、運動放鬆、運動心理與運動營養進行課程安排，主軸透過「規劃→修復→活化→鍛鍊」的原則，來增進身心障礙者之陪伴者、教練與管理者之專業知識，期望能夠提升身心障礙者的運動表現與減少運動傷害的情況發生。

**二、承辦單位：**嘉義市體育會身心障礙者運動委員會

**三、辦理時間:** 111年8月28日，共7小時。

**四、預定辦理地點：**嘉市東區衛生所心衛中心

**五、參加對象及人數：**身心障礙者及陪伴者、教練與管理者共20名。

**增能課程預定內容：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 時間 | 課程內容 | 講師 |
| 上午 | 7:40 - 8:00 | 報到 | |
| 8:00 - 10:00 | 運動放鬆與輔具實務運用 | 林書丞 博士 |
| 10:00 - 10:10 | 休息 | |
| 10:10 - 12:10 | 運動心理技能實務運用 | 陳豐慈 博士 |
|  | 12:20 - 13:30 | 午休 | |
| 下午 | 13:30 - 15:30 | 運動訓練理論與實務 | 陳郁傑 肌力與體能教練 |
| 15:30 - 15:40 | 休息 | |
| 15:40 - 16:40 | 運動營養實務運用 | 林書丞 博士 |

報名表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 出生年月日 | 身份証字號 | 電話 |
|  |  |  |  |