

2018年長者肌力訓練種子教師培訓課程

主辦單位：財團法人臺北市松年長春社會福利基金會、社團法人臺灣婦女展業協會

合辦單位：雙連安養中心、愛力實業股份有限公司、南門基督長老教會

講師課程：蔡三雄牧師 雙連安養中心長者肌力訓練指導教練

長者肌力訓練基本篇、課程設計及器材的運用

蔡菟書老師 愛力公司研發單位 銀髮族器材介紹及運用

羅子婕老師 曾任愛力公司運動顧問 長者平衡與肌力訓練

上課地點：南門長老教會 台北市重慶南路三段27巷4號 電話：2341-1016

交通：捷運中正紀念堂站2號出口(南門市場)，步行約15分鐘。

上課日期：2018年10月29-30日(週一~二) 8：30-17：00

頒發證書：上課全勤，並參與分組演練者，於10月30日結業式中頒發教師培訓研習證書。

報名：1.報名方式：填寫報名單回傳或線上報名(掃描右下角QR-CODE)。

2.對象：有興趣學習且樂意協助長者健康促進，並帶領長者運動或關懷據點工作者。

3.填寫完整報名單，務必註明所屬教會或團體單位。

報名單傳真至02-2500-0265，或洽02-2500-0206陳小姐。

4.費用每位800元，含午餐和講義，費用於報到現場繳交。

5.學員自備0.5公斤加重器和彈力帶，若需現場購買，0.5公斤×2加重器和彈力帶一組推廣價550元，於報名單上登記。

6.配合環保，請自行攜帶免洗餐具及水杯。

7.台北中會學員全勤及拿到結訓證書者，由教社部補助學費。



2018年長者肌力訓練種子教師培訓 時間表

| 10月29日(一) | | | 10月30日(二) | | |
|-------------|-----------------|-----------------------------|-------------|-------------------------|--------------|
| 時間 | 內容 | 主責 | 時間 | 內容 | 主責 |
| 8:30-9:00 | 報到 | 同工 | 8:30-9:00 | 報到 | 同工 |
| 9:00-10:00 | 肌力訓練基本篇 | 蔡三雄牧師 | 9:00-10:20 | 彈力帶運動 | 蔡三雄牧師 |
| 10:00-10:20 | 歡迎詞 | 薛伯讚牧師 賴明妙院長 鄭天爵董事長 | | | |
| 10:20-10:30 | 大合照 休息一下 | | 10:20-10:30 | 休息一下 | |
| 10:30-11:10 | 銀髮族 運動器材介紹 | 蔡苑書老師 | 10:30-11:10 | 平衡與肌力訓練 | 羅子婕老師 |
| 11:10-12:10 | 加重器、鐵沙鈴 教學示範 | 蔡三雄牧師 | 11:10-12:20 | 彈力帶雙人運動 小彈力圈團體 活動 | 蔡三雄牧師 |
| 12:10-13:10 | 午餐 | | 12:20-13:20 | 午餐 | |
| 13:10-14:30 | 音樂肌力運動 | 蔡三雄牧師 劉美儀種子教師 楊博恩種子教師 | 13:20-14:30 | 肌力訓練課程 設計 | 蔡三雄牧師 |
| 14:30-14:40 | 休息一下 | | 14:30-15:00 | 茶點 | |
| 14:40-15:40 | 蔡牧師帶領 長者運動示範 | 雙連安養中心 南門樂活長青 | 14:30-15:00 | 把握機會分組練習 | |
| 15:40-15:50 | 休息一下 | | 15:00-16:00 | 分組上台演練 示範帶領 | 全體學員 分組進行 |
| 15:50-16:30 | 分組討論 | 陳瑪利秘書長 | 16:00-16:40 | 綜合討論 | 蔡三雄牧師 |
| 16:30-17:00 | 綜合討論 | 蔡三雄牧師 | 16:40-17:00 | 頒發證書 | 主辦單位 |

2018年長者肌力訓練種子教師培訓課程 個人報名單

2018年10月29-30日在南門基督長老教會

編號：_____ 費用

姓名：_____ 性別：_____ 餐別：葷 素

單位：

電話：_____ 手機：_____

e-mail：

地址：□□□

訂購器材：_____組(0.5公斤×2加重器和彈力帶一組推廣價550元，不另開發票)

◎ 同單位學員：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

請學員填寫，方便分組演練。

◎ 我的期待：

◎ 我將帶領的對象：(請報名者勾選，可複選)

社區 社團 教會 運動中心

家族(4人以上) 其他

機構 (請填名稱)

◎ 報名單傳真至02-2500-0265，或洽02-2500-0206陳小姐。

10月15日(一)報名截止，或額滿截止。