

## 全縣性課程

屏東縣政府委託財團法人聖功社會福利慈善基金會辦理  
屏東縣屏北區社區照顧服務支援中心—人力養成與技能培訓方案  
【運動大熱門•幫你據點拿主意—據點動態課程與體能活動設計(全縣性)】  
課程簡章

### 一、目的：

本次課程期盼提升關懷據點新手志工於健康促進活動動態活動課程帶動的技巧，安排動聽曲目及簡易動作能達到長輩肌力及平衡訓練，過程中包含課程編排學習及活動帶領觀念強化，使參與夥伴提升其健康促進活動帶動能力，並於課後能在自身據點課程運用與發揮，豐富據點課程並提升長輩參與度，過程中亦建立個人自信心並產生持續學習精進的動力，讓據點長輩與志工共同攜手成長，以達到社區照顧關懷據點穩定運作的目標。

### 二、主辦單位：屏東縣政府

承辦單位：財團法人聖功社會福利慈善基金會(屏東縣屏北區社區照顧服務支援中心)

協辦單位：屏東縣萬丹鄉公所、屏東縣佳冬鄉公所

補助單位：



### 三、參與對象：

- 屏東縣社區照顧關懷據點生活輔導員或志工，為常態性於據點實際帶動動態課程活動者。(尚未參加過縣府辦理之生活輔導員者亦可參訓)
- 屏北區課程因連續 3 年邀請同位師資，故過去曾參與謝淑惠老師課程之學員，請將此次學習資源禮讓予他人。
- 每據點 2 人為原則，若尚有名額將通知社區遞補，額滿即止。
- 支援中心有調整名額之權利，注意事項部分為調整名額標準。

### 四、活動時間及地點：兩場次課程內容相同；請擇一場次報名參加。

日期及時間	地點	上課人數
2020 年 10 月 13 日(二) 09:00-16:30	萬丹鄉公所 3 樓禮堂 (屏東縣萬丹鄉和平西路 155 號)	80 人
2020 年 10 月 27 日(二) 09:00-16:30	佳冬鄉公所 3 樓禮堂 (屏東縣佳冬鄉佳昌路 2 號)	60 人
課程時間：09:00—12:00；13:00—16:00，共六小時；16:00-16:30 為課程分享及討論		

### 五、授課教師：謝淑惠 老師

現職：高雄市鳳山老人活動中心、

燕巢安招社區、金山社區照顧關懷據點及永安樂齡中心健康促進帶動講師；

市民學苑、農會及各社區有氧老師。

經歷：美國 AFAA 有氧教練，體適能瑜珈，社區體適能推廣大使，音律活化，銀髮族太極，彈力帶，養身律動經絡拳等證照。

六、課程主題及內容：

編號	運動流程/訓練功能/活動內容	編號	運動流程/訓練功能/活動內容
1	暖身運動/手腕手指大關節肌群/ 動作達到暖身作用	4	氣氛引導/腳肌力強化/手肌力訓練
2	關節暖身/動態暖身肩膀/肩髖大關節活動	5	主運動/心肺訓練/營造歡樂氣氛
3	簡易舞蹈/氣氛帶動互動	6	緩和伸展/增進柔軟度/並放鬆肌群

七、活動費用：免費，費用由屏東縣政府委辦經費支出。

八、報名方式：請將報名表回傳至 pbccsc@livingstone.org.tw 或傳真至  
08-793-9970。

亦可使用線上報名網址 <https://reurl.cc/Grx1eA> 及 QR CODE：



九、洽詢電話：因中心同仁多數時間須於各據點訪視及輔導，請優先聯絡同仁手機；  
侯莉玲 0977-204325、林奕雯 0989-920970、陳冠雄 0988-323292、  
楊惟方 0933-809306；屏北區社區照顧服務支援中心，洽詢電話 793-0323，  
傳真電話 793-9970；辦公室電話請於平日下午 13:00 後再來電。

十、注意事項：

1. 因配合中央流行疫情指揮中心推行之防疫新生活運動；請參加人員配合以下防疫措施，請自備及配戴口罩，有發燒咳嗽等身體不適症狀者請勿出席參加，並請提早到場以配合體溫測量及酒精消毒，若體溫超過 37.5 度者則無法入場參訓，不便之處敬請見諒。
2. 本課程主要培訓對象為實際服務據點動態健康促進活動帶領者，請指派實際於據點帶領動態活動者參訓以累積能量。
3. 因受訓人數有限且課程免費，請珍惜課程資源及參訓機會，並務必確認該人員可確實參與。
4. 依據屏東縣社區照顧關懷據點生活輔導員進階課程實施計畫辦法，本課程屬進階課程，學員參與課程應全程參與，如「遲到或早退超過 30 分鐘者將不予核發時數」。
5. 各據點推薦參訓之據點志工若無故缺席、遲到或早退者，之後課程所推薦名單將列為備取。
6. 未獲參訓許可請勿自行前來以免造成空間及教材不足，本中心得拒絕參訓。
7. 若報名之學員無法參訓，請務必於活動前 3 日通知中心以利遞補，勿造成名額空缺；若無告知且無故未出席，將取消後續課程參訓資格。
8. 報名後請務必牢記上課時間及地點並將訊息轉知參訓人員，不再個別通知上課時間。
9. 上課當天請穿著運動服或輕便褲裝、運動鞋並攜帶毛巾、自備飲用水；為落實環保，中心培訓課程將不提供礦泉水及紙杯。

十一、有關培訓課程相關訊息及課前通知事項將於【屏東縣屏北區社區照顧服務支援中心 Line 官方帳號】；培訓照片及據點動態等相關訊息及據點動態於【屏東縣屏北區社區照顧服務支援中心臉書粉絲頁】公佈，歡迎加入並善用以即時掌握支援中心及屏北據點資訊。請掃描 QR Code 加入。



屏東縣屏北區社區照顧服務支援中心  
Line 官方帳號  
@nve5867d



屏東縣屏北區社區照顧服務支援中心  
臉書粉絲專頁

## 全縣性課程

屏東縣政府委託財團法人聖功社會福利慈善基金會辦理  
屏東縣屏北區社區照顧服務支援中心—社區照顧關懷據點服務人力養成方案  
「運動大熱門•幫你據點拿主意—據點動態課程與體能活動設計(全縣性)」  
報名表

社區/單位名稱	屏東縣 市/鄉		
聯絡人		職稱	
電子信箱		電話	
參訓場次	<input type="checkbox"/> 10/13(二) 萬丹鄉公所場次 <input type="checkbox"/> 10/27(二) 佳冬鄉公所場次		※兩場次課程內容相同； 請擇一場次報名參加。
職稱	參加人員姓名		餐食
1			<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
2			<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素

1. 因配合中央流行疫情指揮中心推行之防疫新生活運動；請參加人員配合以下防疫措施，請自備及配戴口罩，有發燒咳嗽等身體不適症狀者請勿出席參加，並請提早到場以配合體溫測量及酒精消毒，若體溫超過 37.5 度者則無法入場參訓，不便之處敬請見諒。
2. 本課程主要培訓對象為實際服務據點動態健康促進活動帶領者，請指派實際於據點帶領動態活動者參訓以累積能量。
3. 因受訓人數有限且課程免費，請珍惜課程資源及參訓機會，並務必確認該人員可確實參與。
4. 依據屏東縣社區照顧關懷據點生活輔導員進階課程實施計畫辦法，本課程屬進階課程，學員參與課程應全程參與，如「遲到或早退超過 30 分鐘者將不予核發時數」。
5. 各據點推薦參訓之據點志工若無故缺席、遲到或早退者，之後課程所推薦名單將列為備取。
6. 未獲參訓許可請勿自行前來以免造成空間及教材不足，本中心得拒絕參訓。
7. 若報名之學員無法參訓，請務必於活動前 3 日通知中心以利遞補，勿造成名額空缺；若無告知且無故未出席，將取消後續課程參訓資格。
8. 報名後請務必牢記上課時間及地點並將訊息轉知參訓人員，不再個別通知上課時間。
9. 上課當天請穿著運動服或輕便褲裝、運動鞋並攜帶毛巾、自備飲用水；為落實環保，中心培訓課程將不提供礦泉水及紙杯。
10. 線上報名網址 <https://reurl.cc/Grx1eA> 及 QR CODE：

