

2022年

「疾時回歸」  
身心障礙體適能課程推廣

# 身心障礙聚落外展課程



每2個月為1期，共持續3期  
每週1次的身障體適能課程

臺中市身障團體、機構、庇護  
工廠及小型作業所等單位場域

## 活動內容

本會將派遣教練至申請單位場域進行身障體適能指導服務。  
申請單位場域須提供場地、器材等，詳情請見活動簡章。

## 活動對象

每期預計服務10個身障單位，每個單位報名人數  
需達8人才開班，每班至多15人。

## 活動時間

111/6/1~111/11/30，每2個月為1期。  
每週1堂課，每堂50-60分鐘，每單位需達8堂鐘點。

## 報名詳情

採線上報名(<https://reurl.cc/VD5D5Z>)，  
即日起至111/5/20截止報名。

## 活動專線

歡迎來電洽詢。04-25151170分機14 謝秘書。



臺中市 Taichung  
身心障礙體育總會  
Sports Federation for Individuals with Disabilities



活動簡章



報名網站

# 2022 年「疾時回歸」身心障礙體適能課程推廣

## 身心障礙機構、庇護性工作場域外展課程

### 一、計畫起緣：

身心障礙者出門參與運動常面臨對於自身參與運動機會資訊不足、沒有運動夥伴陪伴以及家人對於運動認識不足造成反對不支持、對於自己的身體與障礙沒有充足的知識來參與休閒活動、交通因素等。

為改善身心障礙者參與運動的問題，本會將派遣教練至各身障單位據點，進行身心障礙者體適能指導，提供身心障礙者在熟悉的場域就近參與運動的機會，減少身心障礙者移動成本，實現身障共融的友善社會。

### 二、計畫內容：

#### (一)辦理方式：

1. 身心障礙聚落外展課程，結合各身障團體、機構、庇護工廠及小型作業所等單位身心障礙者，派遣教練前往授課辦理各項體適能課程。
2. 申請單位須指派一名陪同人員於**教練授課前**將學員集合完畢，並且一同參與課程，了解身障運動樣態。

#### (二)預期效益：

1. 身障者於熟悉場域進行運動課程，可減少交通成本，並於課程後對於有興趣之身障者就近媒合至身障運動據點，以延續並廣泛參與運動。
2. 藉由單位陪同人員一同參與課程，透過本會教練專業指導，增加陪同人員對身障運動的相關知能，以期未來單位能夠自主輔導學員進行運動課程。

三、指導單位：臺中市政府運動局

四、主辦單位：社團法人臺中市身心障礙體育總會

五、活動期程：111/06/01 至 111/11/30，2 個月為 1 期共計執行 6 個月

六、活動時間：每周一堂課，每堂 50-60 分鐘，每單位需達 8 堂鐘點

七、活動對象：

(一)每期預計服務 10 個身障單位，每個單位報名人數需達 8 人才開班，每班至多 15 人。

(二)如報名踴躍，視報名順序為第一期優先服務單位，並開放候補，以候補順序作為下一期優先服務單位。

八、報名日期：即日起至 111 年 5 月 20 日止

九、報名方式：報名採線上報名，欲申請單位請至  
<https://reurl.cc/VD5D5Z> 辦理報名。



十、課程提供：

身心障礙體育總會提供	1. 免費安排教練至單位指導 2. 準備小型道具 3. 投保意外險
合作單位提供	1. 學員投保資料(註 1) 2. 學員障礙類別、等級 3. 場地(空曠、安全場域, 室內空間優先, 室外有陰涼處可運動佳) 4. 大型器材 (桌椅、瑜珈墊、球類運動器材) 5. 簽到表收回

註 1：請下載本會提供之格式填寫投保資料。

單位提供投保資料須包含以下資訊：

1. 學員姓名 2. 學員出生年月日 3. 學員身份證字號

※有出席本次活動人員皆須投保，單位陪同人員也需填寫投保資料

如學員未滿 20 歲，另須提供監護人資料：

1. 監護人姓名 2. 監護人身份證字號 3. 監護人生日 4. 監護人電話

十一、有任何問題歡迎來電洽詢本活動聯絡人：謝孟娟 秘書 04-25151170#14