

體適能訓練實施辦法

民國 99 年 1 月 1 日主任核准實施
民國 100 年 5 月 10 日主任修訂實施

壹、目的

- 一、增加服務對象成就感，改善個人自我態度。
- 二、培養服務對象身心機能正常、能勝任日常生活、可以應付突發的緊急狀況、能享受休閒娛樂生活的身體能力。
- 三、增進服務對象生活自主能力，促進其身心均衡發展。

貳、執行對象

本中心所有服務對象。

參、執行時間

- 一、請參閱各小組作息表。
- 二、可依服務對象個別需求與特性調整執行時間。
- 三、每週至少執行 2 小時。

肆、執行地點

依服務對象特質、需求及課程需要適當安排。

伍、執行方法

- 一、配合 ISP 擬定與實施同步進行。
- 二、依據職能/物理治療評估結果，擬定個別服務對象的體適能目標與體適能訓練執行內容。
- 三、由職能/物理治療師與教保員討論後擬定施行內容概要。
- 四、可為個別訓練也可用於團體活動中進行。
- 五、教保員依據各小組服務對象實施當日的情況適度更換活動內容。
- 六、活動內容：心肺耐力練習/肌力練習/肌耐力練習/柔軟度練習/平衡練習/肢體協調練習/敏捷性練習。

陸、預期效益

- 一、提供服務對象心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度等訓練，以提升健康體能。
- 二、有效改善因精神疾病、憂鬱症或其他心理健康而造成的苦惱。

柒、附則

本辦法經主任核准後公佈實施，修訂時亦同。