

**114 年 BFT 思動力訓練方案(CL-13-0020)指導員
雲科大培訓認證課程**

報名簡章(新訓)

指導單位：行政院衛生福利部、雲林縣衛生局

承辦單位：國立雲林科技大學

單位系所：休閒運動研究所

中華民國 114 年

114 年(新訓)BFT 思動力訓練方案(CL-13-0020)指導員_雲科大培訓課程簡章

- 一、主旨目標：雲科大 BFT (Brain and Fitness Training) 思動力訓練方案，其意涵是結合同步或非同步的認知與多元體適能訓練方案，有助於預防及延緩長者認知與身體功能。為培養雲林縣優秀的長者認知與運動訓練指導員師資，特開此培訓認證課程。
- 二、指導單位：行政院衛生福利部、雲林縣衛生局。
- 三、承辦單位：國立雲林科技大學休閒運動研究所
- 四、研習時間：8/2~8/3 (日)新訓，08:00am-17:00pm。
- 五、研習地點：雲科大體育館三樓 PD301 教室、地下二樓柔道教室
- 六、報名費用：2000 元/人。於課程當日繳費。
- 七、報名人數：新訓招收人數上限 30 名。報名截止：視報名情形，人數額滿即截止報名。
- 八、報名資格對象：以在雲林縣服務或就學者優先。須檢附下列證明文件，第一項必備，後四項選備。報名並非錄取培訓資格，報名後經由承辦單位審查，資格審查通過後通知錄取。報名證明文件請註明姓名_思動力訓練師資培訓，寄至 E-mail：
chenmf@yuntech.edu.tw
 - (一) 衛福部核定訓練單位辦理之有效日期內 CPR+AED 證照
 - (二) 教育部體適能初級、或中級指導員證照
 - (三) 大專校院體育、休閒運動、物理治療、醫事相關科系畢業
 - (四) 具有社區據點、健身中心、或銀髮健身房之運動指導員三個月以上經驗證明
 - (五) 其他體育教師、運動教練、國際運動教練證照、或衛福部長者預防及延緩失能方案模組指導員證書
- 九、考核檢定：凡參加培訓者，須經過 1. 參與並完成本方案新訓 16 小時、2. 學科筆試-成績 70 分(含)以上，以及術科審定-實務操作審查成績達 70 分(含)以上。3.社區術科實作 4 小時、繳交 4 堂不同主軸課程的教案。通過上述 1、2、3 項目之考核檢定後，才由方案單位頒發指導員電子證書。預計通過率約為 50%。
- 十、報名方式：請至學校休運所首頁最新消息下載報名簡章，於報名表單填寫報名資料，並於接到錄取通知後受邀加入 LINE 課程群組。報名表單網址：

<https://forms.gle/oEwb5yoqqMxmokPo9>

十一、 課程日程表 (研習報到地點：雲科大體育館三樓 PD301)

時間	8/2 (星期六)	8/3 (星期日)
07:30 - 08:00	報到	報到
08:10 - 10:00	認知訓練理論基礎、認知活動設計 (含小組討論) 講師：廖書毅 職能治療師 雲林縣職能治療協會理事長	認知結合多元體適能運動訓練 _以抗力球的思動力為例 講師：林紋珊 講師 健促講師、體適能運動指導員考官
10:10 - 12:00	BFT 思動力訓練方案介紹 長者運動前健康篩檢與正確安全評估 長者健康識能、長者六力知能增進 方案主持人：陳美芳 博士 雲科大休閒運動研究所 助理教授 體適能指導員、考官	認知結合多元體適能運動訓練 _以抗力球為例 講師：林紋珊 講師 健促講師、體適能運動指導員考官
12:00 - 13:00	午休 (含學科筆試)	午休 (含抽題)
13:00 - 16:00	肌力訓練原則 _以彈力帶為例 講師：林剛圓 Frank 健身工作室教練、社區體適能教練	分組討論與練習 術科測驗
16:10 - 17:30	認知結合多元體適能運動訓練 _以杖為例 講師：陳美芳 博士 雲科大休閒運動研究所 助理教授	分組討論與練習 術科測驗
17:30 -	簽退、賦歸	簽退、賦歸

★學員須注意事項

1. 課程開始日前，除非課程有異動，否則主辦單位將不另行通知。如因人數不足或颱風等不可抗力因素，主辦單位保有延期、調整地點或取消課程之權力，並會主動聯繫已報名學員，辦理延期事宜。
2. 報名同學，收到錄取通知後請記得加入 LINE 課程群組，以方便日後課前聯繫事宜。
3. 請自行攜帶水壺或水杯，上課穿著運動服裝。