**社會工作局培訓課程**

|  |  |
| --- | --- |
| 課程名稱： | 健康生活教育園地室內攀石技巧培訓課程 |
| 課程編號： | IAS/DEP/NGO015/2018 |
| 課程目的： | 1. 讓前線和宣傳教育人員掌握室內攀石運動的相關技巧和活動設計；
2. 透過室內攀石運動的方式，推行預防青少年濫藥及宣揚健康生活工作；
3. 全面運用健教園地內主題體驗區的設備開展預防濫藥工作。
 |
| 課程內容： | 1. 培訓目的（1小時）
2. 室內攀石的安全認知（1小時）
3. 攀石基本技巧（13小時）A. 三點平衡

B. 重心轉移C. 力量推進（腳→腰→背→手）D. 正身爬法及側身爬法E. 雙手同點/雙腳同點F. 交叉手/交叉腳爬法1. 攀石競賽模式的認識（1小時）
2. 個人挑戰的攀石任務之設計考驗（2.5小時）
3. 團體合作的攀石任務之設計考驗（2.5小時）
 |
| 對　　象： | 社工局防治賭毒範疇社工及相關工作人員，以及相關民間機構社工或活動協調員（獲健康生活教育園地駐場歷奇導師資格者優先） |
| 舉行日期： | 2018年9月17、19、21、24、26及28日（逢星期一、三、五舉行，共六節課） |
| 時　　間： | 09：30至13：00 |
| 總 課 時： | 21小時 |
| 導　　師： | 澳門尚攀戶外有限公司之專業人員－鄧偉業會長兼繩索技術總教練、張健智副會長兼攀岩總教練 |
| 上課地點： | 社工局健康生活教育園地主題體驗區－澳門黑沙環新街577號御景灣地下 |
| 授課語言： | 廣東話 |
| 名　　額： | 15名 |
| 證　　書： | 學員需出席不少於五節課，可獲由社工局發出之證書 |
| 報名方法： | 社工局員工可透過內聯網報名；社會服務機構員工填妥報名表格傳真至28355279。 |
| 截止報名日期: | 2018年8月29日 |