

113 年樂齡健身運動指導員認證班

一、計畫目的：

為培養高福系學生在老人長照相關機構的活動帶領能力，以及提升樂齡健身體適能指導的專業能力，特委託社團法人中華民國健身運動協會合辦「樂齡健身運動指導員認證班」。

二、主辦單位：德育護理健康學院高齡照顧福祉系

三、協辦單位：社團法人中華民國健身運動協會

四、辦理時間及地點

1. 上課時間：113 年 7 月 6 日(六)、7 日(日)，9:00-17:00。
2. 上課地點：德育護理健康學院(基隆市中山區復興路 336 號)中正樓 I410 團體教室(教室若有異動請見系網或見系辦 i407 前公告)

五、研習內容：

課程以基礎理論搭配有系統的指導技能實作，讓學員能在最短時間內學到專業指導員所需的職能技術。課程內容包括：老人體適能概論、運動生理學、銀髮族運動指導技巧、勇骨健身操動作分析與帶動練習、面對面教學、分組實際演練指導，如課程表(附件一)。

六、學員費用：

1. 原價 2500/人(含師資、教材費用、場地費、證書費用、考核證照)
2. 高福系師生由「112 年技專校院高等教育深耕計畫」補助免費，校友或校外人士參加全額自費 2500 元。

七、報名截止日期：

google 表單報名，113 年 4 月 12 日(周五 12 時前)額滿截止。若超額報名時錄取依年級順序錄取。預計 113 年 4 月 7 日(周二)公布錄取名單於高福系 16 網頁。為維護課程之品質，酌收保證金 500 元整。全程參與者退還保證金。4 月 21 日周日前繳交保證金，各班可由導師或幹部協助統一交至系辦，遲交或未交者取消錄取資格。報名表連結：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeGPi-Ic0fAmQIppq-CFn_F0N-gsbVniEJLYgs8fNHlvuz6zpw/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0

八、注意事項：

1. 服裝：請穿運動服、運動鞋。
2. 本次研習活動不提供午餐，請自行處理。
3. 請準時上課，依簽到紀錄為憑，遲到逾 20 分鐘缺曠 1 節。成績不及格或缺課時數達上課總時數 1/3(含)者恕不核發結業證書。
4. 修業期滿經評核及格者，由社團法人中華民國健身運動協會核發證書。
5. 若有問題請洽系辦 24372093 轉 811 吳秋桂先生。

附件一：樂齡健身運動指導研習課程內容

日期	時間	課程內容	備註
第一天	08:30~09:00	報到	
	09:00~10:00	體適能概論 健康與功能評估：PAR-Q 表	學科
	10:00~11:00	樂齡族運動生理學 老人心理學	學科
	11:00~11:30	樂齡族運動方案	學科
	11:30~12:00	特殊族群	學科
	12:00~13:00	午餐	
	13:00~13:30	面對面教學	術科
	13:30~14:00	面對面教學正確的中心姿勢	術科
	14:00~16:00	樂齡健身運動指導技巧	術科
	16:00~17:00	勇骨健身操指導技巧	術科
第二天	09:00~11:00	樂齡族配件與輔具的運用	術科
	11:00~12:30	分組操作勇骨健身操	術科
	12:30~13:30	午餐	
	13:30~15:00	分組操作勇骨健身操（模擬考核）	術科
	15:00~17:00	學科考試 術科考核檢定	分組 進行