

臺北市職能發展學院

委託台灣運動健康科學學會辦理 111 年公務預算委外職能進修

「銀髮族運動指導教練班」

招生簡章

核准文號：依據臺北市職能發展學院 111 年 4 月 27 日北市職能評字第 1116002248 號函

- 一、課程名稱：銀髮族運動指導教練班
- 二、課程時間：7/4（一）09:30 – 17:30
7/5（二）– 7/7（四）08:30 – 17:30
7/8（五）08:30 – 18:30
共 40 小時
- 三、課程人數：30 人
- 四、課程地點：臺北市立大學天母校行政大樓 517 教室
（臺北市士林區忠誠路二段 101 號）
- 五、課程介紹：

樂齡體能維持與健康促進核心內容將以指定課綱之五大面向：「銀髮族心理與溝通」、「失智、降低血脂肪及血壓醫學知識」、「銀髮族專業評估與改善」、「銀髮族體適能課程設計」、「活用社會資源」進行規劃，提供基礎概念與社區活動應用實務工具，體適能專業評估與課程設計將以教育部體育署「國民體適能指導員」證照檢定標準規劃內容，以銜接後續考照與就業輔導機制。
- 六、課程大綱（含學科 9 小時、術科 31 小時）：
 - （一）基礎課程：高齡者老化生理與運動醫學、樂齡健康運動成效評估與運動風險管理、健康老化實踐策略、高齡者認知訓練課程設計與操作
 - （二）銀髮族運動操作實務：暖身與緩和活動、阻力運動、心肺運動、混合式運動、運動課程設計、運動指導法、團體帶領技巧、運動指導倫理與專業操守
 - （三）模組化運動課程應用：阻力訓練模組、功能性訓練模組
- 七、受訓資格：
 - （一）年滿 15 歲以上。
 - （二）身體健康狀況良好且有參訓意願之民眾。
 - （三）同一企業參訓名額以不超過總額一成為限。

八、報名方式：

- (一)報名期間：即日起至 111 年 5 月 31 日下午 5 點前，請前往 <https://forms.gle/WQsjpX3eF6Fe6Kzm6> 填寫報名資訊，並於表單附件上傳處檢附身分證證明文件影本，經審查報名文件無誤後始得參加甄試。
- (二)甄試公告：111 年 6 月 8 日下午 5 點前連同甄試名單與甄試題目公告於台灣運動健康科學學會臉書粉絲專頁（[點此前往網站](#)）
- (三)甄試日期：111 年 6 月 15 日，攜帶「身分證正本」至指定試場應考，進行面試及實作考試，每位甄試時間約 6 分鐘。
- (四)錄訓公告：111 年 6 月 17 日下午 5 點前於台灣運動健康科學學會臉書粉絲專頁公告，並於公告日以簡訊與電子郵件發送結果通知。本課程最低開班人數 15 人，人數不足將辦理續招或停班。
- (五)訓練費用：
 1. 學員負擔費用：1,967 元整（即個人訓練費用之 20%）
 2. 繳費方式：於錄訓後匯款至指定帳戶，完成匯款者填寫匯款回報表單 <https://forms.gle/a2L3kHtd2wUyPLpM6>，提供帳號後 5 碼（非匯款流水號），即完成報名作業。
 3. 111 年 6 月 20 日下午 5 點前未完成匯款者，恕不保留受訓名額。
 4. 報名費用說明：已報名繳費學員因故無法參訓時，得於開訓前申請退還所繳費用，未於開訓前申辦者，已繳交之訓練費用，除該班次停辦外，一概不予退還。

九、承辦單位資訊：

- (一)單位名稱：台灣運動健康科學學會
- (二)聯絡電話：02-28725392
- (三)聯絡信箱：tehsa618@gmail.com
- (四)聯絡窗口：姜小姐
- (五)服務時間：週一至五 09:00 – 18:00（中午 12:00 – 13:30 休息）

※本簡章相關規定未盡事宜依「111 年公務預算委外職能進修作業手冊」辦理。※