



樂齡體適能活動設計與實務應用研習會

課程代碼

107B010 【依據本會學術委員會 107 年度工作計畫辦理】

課程特色

內政部今年四月十日宣布，我國 65 歲以上老年人口占總人口比率，在今年 3 月底達到 14.05%，台灣正式宣告邁入「高齡社會」。也就是說，七個人中就有一個是老人，且距離「超高齡社會」，僅剩八年時間，反映出我國人口老化速度加劇中。

成功老化(successful aging)是我國目前關注的社會議題。服務長者除了關心其醫療、家庭、經濟、人生整合之外，成功老化尚需涵蓋身體健康、心理健康與社會健康三大面向。目前全台灣有將近 66% 的老年人缺乏運動習慣，又因背負著家庭照顧的責任，處於社交隔離及坐式生活的型態，致使身體柔軟度及活動機能逐漸減弱。更糟糕的是：肌力及肌耐力的衰退更容易增加跌倒及摔傷的風險。這樣的現象正突顯出建立老人可運用的健康資源及老人健康照護計劃的重要性。

因此針對活動力不佳及坐式生活型態的老年人，設計一套無障礙、易操作、零設備及合乎老人身心狀況的運動模式，不僅可提升老年人規律的運動行為，更能延緩老化及促進人際互動，進而改善其健康狀態。

本次研習會特別邀請美國 YMCA 專業體適能個人教練/邱柏豪老師，介紹最新銀髮族團體運動及體適能運動模組課程，並分享其團體體適能運動指導員領導與教學之實務經驗，藉以提昇與強化學員的專業知能，歡迎對老人體適能、團體活動、休閒運動等有興趣者踴躍參加！

主辦單位

中華民國復健醫學發展協會

合作單位

杏林國際教育中心

課程大綱

時 間	大 綱	內 容 簡 介	座 長
08:30-08:50	報到，領取講義		
08:50-09:00	致歡迎詞		理事長
09:00-10:00	老人體適能訓練設計理論與原則	將實際上課方式帶入課堂中讓學員親自體驗並將老人體適能訓練設計觀念完整陳述並分享設計原則	邱柏豪老師
10:00-10:20	休息		
10:20-12:00	暖身訓練帶領設計原則與操作	分享暖身單元所需要的元素與帶領原則，並運用有效率學習方式與操作呈現	邱柏豪老師
12:00-13:00	午餐時間		

13:00-14:30	肌力訓練帶領設計原則與操作	分享肌力單元所需要的元素與帶領原則，並運用有效率學習方式與操作呈現	邱柏豪老師
14:30-14:50	休息		
14:50-16:30	緩和訓練帶領設計原則與操作	分享緩和單元所需要的元素與帶領原則，並運用有效率學習方式與操作呈現	邱柏豪老師
16:30	賦歸		

課程師資

邱柏豪

現職	中華民國地壺球協會 副理事長 台灣新高齡社區健康發展學會 理事 長庚科技大學老人照顧管理系 業師 國立台北護理健康大學運動保系 講師 稻江科技管理學院 初階律動輔療師 講師 中州科技大學運動與健康促進系 運促產學顧問 菲特邦健康管理顧問有限公司 創辦人暨執行長 財團法人天主教康泰醫療育基金會銀髮族健康促進管理顧問 臺北市體育局 衛生局 社會局 / 新北市衛生局 社會局 民政局 / 桃園市衛生局 社會局 / 臺中市衛生局 社會局 銀髮族運動指導員之培訓講師
學歷	國立台北護理健康大學-運動保健所碩士
經歷	中國文化大學社福系 講師 國立台北護理樂齡大學 講師 弘光科技大學運動休閒系 講師 國立體育大學運動保健系 講師 實踐大學樂齡/民生學院 講師 經國管理暨健康學院樂齡大學講師 中華民國有氧體能運動協會 專業教練 馬偕醫護健康管理專校老人照顧科 講師 教育部體育署「104年銀髮族體適能運動休閒課程建置計畫」協同主持人 行政院衛生福利部「106-107年預防及延緩失能照顧計畫/研發與人才培訓計畫」計畫主持人
專長	美國 YMCA 專業體適能個人教練 行政院衛福部國民健康署 運動保健師認證 日本方塊踏步協會(方塊踏步) 運動指導員 美國 YMCA SPINNING Training 飛輪教練認證 中華民國有氧體能運動協會銀髮族功能性體適能檢測員 中華民國有氧體能運動協會國際活躍老化體適能指導員 中華民國有氧體能運動協會國際活躍老化平衡防跌檢測員 中華民國有氧體能運動協會國際活躍老化平衡防跌指導員 America VivAsia fitness Instructor 台灣區種子培訓認證 美國 YMCA RUBBER RESISTANCE UPPER BODY CEC 個人教練認證

課程費用

身份別	費用	說明
-----	----	----

本協會會員	1000 元	需為本協會正式有效會員
物理治療師（生）	1500 元	
職能治療師（生）	1500 元	
護理人員/專科護理師	1500 元	
營養師	1500 元	
長照人員	1500 元	
社工師/社工員	1500 元	
其他人員	1500 元	上述各專業學（科）系學生、健身教練、肌力與體能教練及熱衷運動健身的同好

□ 10/8(一)前報名且完成繳費者，早鳥優惠價 1350 元/人。

□ 曾經參加本協會辦理之繼續教育課程之舊學員，優惠價 1270 元/人。

□ 3 人以上同行立即享有優惠價 1200 元/人。

□ 10 人以上同行立即享有優惠價 900 元/人。

【註1】以上優惠不得重複！

【註2】3 人(10 人)以上團報，可由其中 1 人代表匯款「課程總費用」，其餘好友仍需【個別】完成線上報名程序及填寫【個人 e-mail】，惟匯款金額、銀行代碼及匯款帳號皆鍵入「000」即可！

【註3】3 人(10 人)以上團報，線上報名時由團報代表人在【團報同行好友分別是】欄位中填入全部團報者姓名，其餘好友於該欄位填入團報代表人姓名。

上課時數

認證單位	繼續教育課程積分數	認證字號
台灣醫療繼續教育推廣學會(物理治療)	專業課程 7 點	台醫教繼物字第 1070243 號
中華民國職能治療師公會全聯會		全聯中職認字第 107445 號
中華民國護理師護士公會全聯會		全聯護會靖字第 107203434 號
台灣專科護理師學會		台專護師會繼字第 10711525 號
中華民國營養師公會全聯會		申請中
社團法人台灣失智症協會(長照人員)		台智仁長字第 107048 號
中華民國社會工作師公會全聯會	專業知能 7 點	申請通過案號 A107080080

上課時間

場次	地點	日期	時間	地址	地圖
台中	中國醫藥大學 互助教學大樓 3A02 教室	2018/11/04 (日)	9:00~16:30	台中市北區學士路 91 號	路線圖
台北	國立臺北科技大學 綜合科館第一演講廳	2018/11/11 (日)	9:00~16:30	台北市忠孝東路三段一號	路線圖
高雄	高雄醫學大學 濟世大樓 CS302 教室	2018/11/18 (日)	9:00~16:30	高雄市三民區十全一路 100 號	路線圖

客服專線

陳小姐 0988-196633 / 07-3439710 / LINE ID: @rmdaroc



service@rmdaroc.org



學員須知

報名方式：

1. 一律採先繳費後再至本會線上報名系統，報名網址：<http://signup.rmdaroc.org>
2. 請務必於完成繳費後二日內【符合優惠條件者請直接匯折算後的**優惠價**即可！】，將匯款帳號（必填項目）登打入線上報名系統始為完成報名手續。
3. 請於完成報名 24 小時後再進入線上報名系統查詢錄取名單（錄取與否）。
4. 需要公文者敬請來電或 e-mail 告知。
5. 報名期間為 107 年 8 月 13 日中午 12 時 30 分起至各場次上課日前 3 天止【台中 10/31】【台北 11/7】【高雄 11/14】，名額有限，請儘早報名。

繳費方式

請一律使用 ATM 或網路 ATM 轉帳

銀行代號：台灣銀行（004）

轉帳帳號：224001-009925

注意事項

1. 課程費用包含場地費、午餐、講師費和講義費。
2. 完成全程課程者始核發繼續教育證書，並協助登錄衛生福利部醫事人員繼續教育積分管理系統。
3. 課前請詳閱簡章之課程內容或利用課程諮詢專線，報名後因故退訓，本會酌收行政處理費 200 元，逾報名截止日後【台中 10/31】【台北 11/7】【高雄 11/14】恕不予退費或轉課。
4. 研習費用收據一律課程當天發給；收據開立日期以開課日為準。
5. 若開課前尚未額滿，則開放現場報名，但現場報名者不保證提供講義及午餐。
6. 本會將於開課前三天，E-mail 上課通知單(上課教室及報到之注意事項)給學員，未收到者，請主動與本會聯絡，謝謝您的配合！
7. 為配合環保政策，保護地球有限資源，敬請學員自備水杯飲水，現場恕不提供紙杯。
8. 為維持上課品質及繳費學員之權利，上課中請勿錄影、錄音、拍照及勿攜伴旁聽或帶兒童進入教室，課程現場僅限報名者本人入場。
9. 所有匯款明細請學員務必保留，以方便日後核對查詢付款之證明。
10. 如遇不可抗力之因素或報名人數不足，本會保留取消課程之權利並保證退還全部之費用，若有造成不便，敬請見諒！



杏靈小作坊與您一起……

杏靈 復健 之 者