

教育部實務增能計劃
程序五：各校辦理深度實務研習(主辦跨校增能研習)
高齡活動企劃及保健實施計畫

- 一、依據：臺教技(三)字第 1040022081b 號，教育部技職司「教育部補助技專校院辦理實務課程發展及師生實務增能實施要點」辦理。
- 二、目的：

為配合高齡化人口於 2017 年 2 月已超越幼年人口，預估 2018 年老年人口將會超過 14%，進入高齡化社會。未來針對高齡化人口的預防醫學已是未來所需之專業人才，希望藉由本課程，在專業師資帶領下，培養除本系及外校相關專才教師第二專業，針對高齡化人口之企劃活動、指導適合運動使高齡人口在身體及心理上都更健康，進而減少國家醫療支出。配合教育部深耕計劃教師 6 年 6 個月校外深耕，本課程得認列 18 日。
- 三、辦理單位：
 - (一)指導單位：教育部。
 - (二)承辦單位：大華科技大學運動與健康促進系。
 - (三)協辦單位：福樂多醫療福祉事業、佳松護理之家、財團法人新竹縣私立保順養護中心
- 四、參加對象：全國大專院校運動相關科系以及對高齡產業有興趣之教師，以 20 名為上限，額滿為止。
- 五、時間及地點：
 - (一)課程期程：106 年 11 月 04 日至 107 年 3 月 25 日，每日 8 小時，共 18 次課程(詳細時間如課程表)。
 - (二)課程地點：大華科技大學及實地參訪之高齡機構。
- 六、報名方式：
 - (一)本研習全程免費，額滿為止。
 - (二)為愛護地球，本活動一律採線上報名，欲報名者，自即日起至 106 年 10 月 30 日(星期一)止至 <http://engtech.tust.edu.tw/files/90-1016-31.php>，填妥相關資料即完成報名。
- 七、本案聯絡人：齊璘老師，電話：0976-476508，信箱：ehp2310@gmail.com。
- 八、研習課程：
- 九、備註：
 - (一)全程參與研習之教師，得核發研習時數 18 日(140 小時)研習證書；未全程參與者，以實際參與時數發予研習證明，參與研習之教師請貴校惠予以公(差)假出席。
 - (二)本研習活動設有實作課程，請學員穿著運動服裝並攜帶水瓶及毛巾。
 - (三)愛護地球，敬請與會教師攜帶環保餐具。
 - (四)本活動若遇天然災害，上課情形依人事行政總處公告之開課縣市為準(<http://www.dgpa.gov.tw/nds.html>)。
- 十、本計畫核定後公佈實施，修正時亦同。

附件一：課程表

106 學年度實務增能高齡活動企劃及保健教師增能研習

週數	日期	主題	具體課程規劃
1	11/4 (六)	高齡體適能檢測 I 高齡體適能檢測員證	運動安全、傷害預防與緊急處理 2
			國民體適能與健康評估 3
			身體組成檢測與實務操作 3
2	11/5 (日)	高齡體適能檢測 II 高齡體適能檢測員證	柔軟度檢測與實務操作 2
			心肺耐力檢測與實務操作 3
			股耐力及肌力檢測與實務操作 3
3	11/11 (六)	高齡體適能檢測實地操作	芎林鄉公所 8
4	1/5 (五)	高齡產業現況 I 高齡活動企劃師證照	高齡健康產業現況及未來發展 3
			高齡組織變革及趨勢 2
			高齡產業經營與管理 3
5	1/6 (六)	高齡者健身運動介紹 高齡活動企劃師證照	高齡健身運動發展 4
			高齡身體活動設計發展 4
6	1/7 (日)	高齡者活動規劃 高齡活動企劃師證照	高齡休閒活動及遊憩規劃 2
			高齡運動教育及課程設計 2
			高齡心理學 4
7	1/13 (六)	高齡者運動指導 I	柔樂球介紹及發展 2 陳光復
			高齡運動指導-柔樂球 2 周淑蘭
			高齡運動指導-柔樂球 2 周淑蘭
			高齡運動指導-柔樂球 2 周淑蘭
8	1/14 (日)	高齡者運動指導 II	健身氣功介紹及發展 2 吳培協
			高齡運動指導-健身氣 2 吳培協
			高齡運動指導-健身氣功 2 吳培協
			高齡運動指導-健身氣功 2 吳培協
9	1/20 (六)	高齡產業現況 II	高齡體能所需場所管理與經營 2
			高齡營養學 2
			國民運動中心的銀髮商機 4
10	1/21 (日)	高齡者運動指導 III	溫熱運動 I 介紹 2 福樂多
			溫熱運動 I 實地操作及討論 3 福樂多
			溫熱運動 II 實地操作及討論 3 福樂多
11	1/22 (一)	高齡者運動指導 IV	手部筋力及伸展運動 I 介紹 2 福樂多
			手部筋力及伸展運動 I、實地操福樂多作及討論 3
			手部筋力及伸展運動 II 實地操作及討論 3 福樂多
12	1/23 (二)	高齡者活動帶動 I	團體競技運動 I 3
			芎林鄉樂齡人口福樂多
			團體活動分組競賽 1 福樂多
			團體競技運動 I 3 芎林鄉樂齡人口福樂多

週數	日期	主題	具體課程規劃
			團體活動分組競賽 1 福樂多
13	1/24 (三)	高齡者運動指導 VI	趨車前往高雄
			全身協調及伸展運動 I 介紹 2 福樂多
			全身協調及伸展運動 I、實地操作及討論 3 福樂多
			全身協調及伸展運動 II 實地操作及討論 3 福樂多
14	1/25 (四)	高齡者活動帶動 II	實務帶動 4 翠華園福樂多
			實務帶動 4 翠華園福樂多
15	3/17 (六)	高齡產品	高齡輔助器材現況、設設及未來發展 2
			高齡產品研發及創新 2
			高齡產品實務設計 4
16	3/18 (日)	身心機能活化運動	樂齡身心機能活化運動簡介 3
			樂齡身心機能活化運動實務帶動 5
17	3/24 (六)	福樂多醫療福祉事業健康管理	健康活動管理課程說明 2
			身心障礙者、高齡失能者照顧成果影片討論 3
			身心障礙者、高齡失能者照顧成果影片分享 3
18	3/25 (日)	高齡產業實地參訪	健康中高齡活動設計與操作帶動 4
			失能個別訓練活動設計與操作帶動 4

※備註：活動日程表會依課程場地安排而有所調整，請以研習當日公告為準。

附件二：交通資訊

◎大眾交通：

新竹高鐵站(高鐵時刻表)→從出口4往左轉→至光明六路東二段往右轉→至東興路一段→搭乘新竹客運(新竹客運時刻表)至大華科技大學站

◎自用車路線：

高速公路：

北二高竹林交流道(路標 90 公里)→往竹東方向(120 縣道)→約 0.8 公里→ok 便利商店紅綠燈左轉芎林→約 1.4 公里(途經郵局)→至文林閣交叉路右轉文山路→約 0.5 公里→大華科技大學

68 快速道路：

台一線→新竹→轉 68 快速道路至芎林下快速道路→紅綠燈直走文德路→約 0.4 公里→紅綠燈右轉文山路(橫山方向、旁芎林衛生所)→約 0.1 公里(途經新竹客運芎林站)→Y 字路口左線→約 0.7 公里→至文林閣交叉路左線續走文山路→約 0.5 公里→大華科技大學



◎交通資訊：<http://www.tust.edu.tw/files/11-1000-696.php>