# 社團法人台灣健康促進暨衛生教育學會

## 熟齡族健康促進與體適能研習班

## 招生簡章

◆課程主旨

本會為增進學員健康體適能知能，將舉辦「熟齡族健康促進與體適能」研習課程，聘請體適能專家為學員進行指導，使學員具備指導熟齡族健康體適能的基本技能，並建立良好的運動習慣，優化其生活達到健康人生。

◆招生對象

不拘(凡對熟齡族健康促進與體適能有興趣者，皆可報名參加)

◆課程表

6/6（星期六）國立臺灣師範大學校本部(台北市和平東路一段 162 號)

| 時間 | 教室 | 課程內容 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 08：30～10：30 | 誠大樓 6 樓會議室 | 熟齡族健康促進與體適能 | 鄭麗媛老師<br>國立清華大學運動科學系榮譽教授/臺灣健康科技管理協會理事長 |
| 10：40～12：40 | 韻律教室 | 熟齡族多元運動指導(一)<br>平衡、協調與伸展運動 | |
| 12：40～13：30 | 誠大樓 6 樓會議室 | 用餐及午休時間 | |
| 13：30～15：40 | 誠大樓 6 樓會議室 | 熟齡族多元運動指導(二)<br>有氧、阻力運動 | 壯壯老師<br>肌齊力兼任運動指導員/菲特邦兼任樂齡運動指導員 |
| 15：40～17：40 | 誠大樓 6 樓會議室 | 熟齡族運動設計與成果展示 | 鄭麗媛老師 |

6/7（星期日）國立臺灣師範大學校本部(台北市和平東路一段 162 號)

| 時間 | 教室 | 課程內容 | 講師 |
|---|---|---|---|
| 08：30～10：30 | 誠大樓 6 樓會議室 | 熟齡族 AI 運動新浪潮 | 何信弘老師<br>國立清華大學運動科學系兼任助理教授<br>鄭麗媛老師 |
| 10：40～12：40 | 誠大樓 6 樓會議室 | 熟齡族新興運動 | 何信弘老師 |
| 12：40～13：30 | 誠大樓 6 樓會議室 | 用餐及休息時間 | |
| 13：30～15：30 | 誠大樓 6 樓會議室 | 熟齡族新興運動指導 | 何信弘老師 |
| 15：40～17：40 | 誠大樓 6 樓會議室 | 熟齡族新興運動設計與成果展示 | 何信弘老師 |

上課注意事項：

1.學員穿著應以彈性、吸汗、透氣為原則，韻律教室需脫鞋。

2.請學員自備毛巾及飲用水。

3.若懷孕或有特殊疾病者，請於課前告知本會。

◆研習時數

一、本課程可申請行政院人事行政總處公務人員終身學習時數 16 小時。

二、本課程可申請「台灣醫療繼續教育推廣學會」認可之「護理人員繼續教育積分」。

三、本課程可累積本會「健康促進管理師」及「長期照顧健康管理師」之繼續教育研習時數 16 小時。

◆報名方式

一、主辦單位：社團法人台灣健康促進暨衛生教育學會

二、協辦單位：臺灣健康科技管理協會

三、報名日期：即日起受理報名，限額 36 名(額滿截止)。

四、課程費用：NT$4,600（含課程講義、午餐、研習證明）**本會會員及臺灣健康科技管理協會會員 9 折優惠，現職學生 85 折優惠。**

**※請務必於報名表格內註明午餐為葷食或素食(宗教信仰者若有特殊需求請先告知)**

四、報名方式：請至本會網站首頁 課程訊息 → 熟齡族健康促進與體適能研習班，線上填寫報名表(含匯款帳號後五碼)。

五、繳費方式：①銀行匯款　②ATM 轉帳　③郵政劃撥(匯款帳號請見報名表)

六、學會網址：http://www.thpea.org.tw

七、E-mail：hphe@thpea.org.tw

八、洽詢電話：(02)7734-1713

九、聯絡時間：週一～週五 09:00~17:00

十、上課時間與地點：

上課時間：115/6/6(星期六)、115/6/7(星期日) AM8:30~PM17:40

上課地點：國立臺灣師範大學校本部誠大樓 6 樓會議室

（台北市和平東路一段 162 號）

◆交通資訊

一、捷運：

(一)古亭站：淡水線(紅線)、中和線(橘線)、新店線(綠線)於「古亭站」下車，4 號出口右轉往和平東路方向步行約 8 分鐘即可到達。

(二)台電大樓站：新店線(綠線)於「台電大樓站」下車，3 號出口右轉往師大路方向步行約 8 分鐘即可到達。

二、公車：搭乘 15、18、235、237、278、295、662、663、672、907、和平幹線於「師大站」或「師大一站」下車。

三、自行前往：

(一)中山高速公路：圓山交流道下->建國南北快速道路->右轉和平東路->臺灣師大校本部

(二)北部第二高速公路：

1、木柵交流道->萬芳交流道->辛亥路->右轉羅斯福路->右轉和平東路->臺灣師大校本部

2、安坑交流道->新店環河快速道路->水源快速道路->右轉師大路->臺灣師大校本部

四、停車位置：

(一)自行車(腳踏車)：騎乘自行車者，請將自行車停放在校本部後門自行車專用停放區。

(二)機車：騎乘機車者，請將機車停放在校本部大門及側門機車停車格內。

(三)自用車：自行開車前往者，請將自用車停入校園內之地下停車場，每小時停車費**新台幣 70 元**整（校內停車位有限，請多利用大眾運輸交通工具）。

◆住宿資訊

一、師大會館

會館地址：台北市和平東路一段 129 號(國立臺灣師範大學進修推廣學院)

二、迎賓會館

會館地址：台北市和平東路一段 129 號(國立臺灣師範大學綜合大樓)

三、欲住宿師大會館及迎賓會館者，請使用線上訂房(勿電話訂房)，網址：http://place.sce.ntnu.edu.tw/online_checkin/