

檔 號：RND0206
保存年限：5

臺北市立大學 函

地址：11153臺北市士林區忠誠路2段101號
承辦人：李青霞
電話：02-28718288轉6802
電子信箱：greenfriend01@utapei.edu.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國104年10月15日

發文字號：北市大休字第10432191700號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：見說明（32191700A00_ATTCH1.doc，共1個電子檔案）

主旨：本校謹訂於104年11月7~8日（星期六~日）舉辦「2015年國際活躍老化平衡防跌指導員證照研習會」，敬請轉知並鼓勵貴校師生踴躍報名參加。

說明：活動資訊及最新消息，請至網址

：<http://www.afha.org.tw/index.html>。

正本：公私立大專院校(臺北市立大學除外)

副本：

104/10/15
14:27:03

第二層決行

擬辦：

- 一、將來文上傳本校公文系統，公告週知。
- 二、文陳閱後存。

教授兼研發長 楊德芳

決代
行為

約用許子瑜
助理員
104.10.16

教授兼研發處學術及推廣服務組組長 蕭桂森
104.10.16

教授兼研發長 楊德芳



最新課程出爐!!

2015 年國際活躍老化平衡防跌指導員證照研習會

■ 活動目的：

藉由了解銀髮族的老化過程，提供以平衡理論為基礎作為防跌之依據，並藉由一系列平衡防跌檢測項目，評估其能力，最後設計相關運動訓練以提升銀髮族健康及生活品質。

■ 活動特色：

健康體適能專業人員錦囊中又一計！據行政院衛生署國民健康局調查，跌倒是老年人事故傷亡第二大主因，臺灣地區 65 歲以上老年人跌倒案例盛多，其中有 25% 在跌倒後受傷。老年人跌倒的結果往往超過預期，由於復原慢，使他們從不能活動、不想活動，變成害怕活動，導致惡性循環。有鑑於此，銀髮族的平衡防跌相當重要，因此本會特別邀請美國內華達州醫學院教授 Mary Sanders 博士來臺，進行銀髮族運動專業之強化課程，辦理兩天專業的研習會。

■ 主辦單位： 臺北市立大學、 高雄應用科技大學

■ 承辦單位： 臺北市立大學休閒運動管理學系
高雄應用科技大學體適能中心

 中華民國有氣體能運動協會

■ 協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會

■ 贊助單位： 亞科太克有限公司 ACUTEK CO., LTD.  THERABAND
ELEVATE PERFORMANCE. ACCELERATE RECOVERY.

■ 活動時間：09：00—17：00

■ 活動場次、日期、地點及名額：

活動場次	高雄場		臺北場	
活動名稱	銀髮族平衡防跌檢 測員課程暨證照 研習會	國際活躍老化平衡 防跌指導員證照 研習會	銀髮族平衡防跌檢 測員課程暨證照 研習會	國際活躍老化平衡防 跌指導員證照 研習會
	第一天	第二天	第一天	第二天
活動日期	11 月 01 日(週日)	11 月 02 日(週一)	11 月 07 日(週六)	11 月 08 日(週日)
活動地點	高雄應用科技大學		臺北市立大學天母校區	
活動名額	每一天活動皆 60 人為限			

2/5

■ 費用與報名說明：

- 一、 若僅欲取得「銀髮族平衡防跌檢測員」證照者，可只報名參加第 1 天課程。
- 二、 報名方式：請填妥報名表後，連同匯款收據電郵掃描至：afhatpec@gmail.com 或傳真至 (02) 2875-1353
- 三、 郵政劃撥帳戶戶名：中華民國有氧體能運動協會 陳俊忠；劃撥帳號：50133970
- 四、 報名至活動前 15 天截止，活動前 5-13 天申請退費可退 80%，活動前 4 天不接受退費。

■ 證照取得說明：

- 一、 第一天全程參與，並通過當天學科測驗者，由中華民國有氧體能運動協會授與「銀髮族平衡防跌檢測員」證照。
- 二、 兩天全程參與，並通過第二天當場實務教學測驗者，由中華民國有氧體能運動協會與美國 WaterFit™ 共同授與「國際活躍老化平衡防跌指導員」證照。

■ 日程表

	第一天	第二天
活動 名稱	銀髮族平衡防跌檢測員課程暨證照 研習會	國際活躍老化平衡防跌指導員證照 研習會
08:30 報到		
09:00 至 12:00	概論與相關研究 (1 小時)	學科：實證支持的課程設計 (1 小時)
	檢測系統說明示範 (2 小時)	實務操作與領導術 I 內容： ● 坐姿與立姿身體重新變化動作 ● 舞蹈、心肺運動、柔軟度、水中運動 ● 針對 Berg 平衡技巧的練習動作 (2 小時)
12:00 至 13:00 中午休息		
13:00 至 17:00	檢測技巧演練 (2 小時)	實務操作與領導術 II 內容： ● 針對 ADL 的特定動作、多感官與步態 ● 肌力、爆發力及動態動作 (2 小時)
	檢測結果紀錄與詮釋 (1 小時)	
	學科考試 (1 小時)	個案研究 內容： 分組討論與報告、詮釋檢測結果並設計 訓練課程 (2 小時)

◎本協會保有變更課程的權利

最新課程出爐!!

2015 年國際活躍老化平衡防跌指導員證照研習會報名表

報名方式：請填妥報名表後，連同匯款收據電郵掃描至：afhapec@gmail.com 或傳真至 (02) 2875-1353

姓名		性別	
身分證字號		生日	19____年____月____日
聯絡方式	(O) (行動電話)		
	E-MAIL :		
通訊地址	□□□		
身份 (請打✓)	☐ 臺北市立大學學生/高雄應用科技大學學生 (系所) _____ ☐ 有氧協會會員/中華民國體適能瑜珈協會會員 (服務單位/職稱) _____ ☐ 非上列資格(服務單位/職稱) _____		

報名項目 (請於場次與身份打✓)	高雄場		臺北場		總計
	第一天 檢測員證照	第二天 指導員證照	第一天 檢測員證照	第二天 指導員證照	
☐ 臺北市立大學學生/ 高雄應用科技大學學生	☐ 1,000 元	☐ 2,000 元	☐ 1,000 元	☐ 2,000 元	
☐ 有氧協會會員/中華民國 體適能瑜珈協會會員	☐ 1,500 元	☐ 2,500 元	☐ 1,500 元	☐ 2,500 元	
☐ 非上列資格者	☐ 2,000 元	☐ 3,000 元	☐ 2,000 元	☐ 3,000 元	

* 欲成為中華民國有氧體能運動協會會員者，請先行繳交入會費 500 元及年費（社會人士 1,000 元；學生 500 元），並至中華民國有氧體能運動協會網站下載入會申請表。

匯款後五碼：

總計金額：

本人_____僅此聲明擁有良好健康狀況，參加課程活動時如有任何特殊狀況出現(如肌肉拉傷、扭傷、撕裂、骨折、意外、死亡、其他疾病或是遺失私人財物等)，主辦單位之負責人、員工及工作相關人員均毋須擔負任何法律責任。本人亦同意主辦單位可保留更改課程活動之日期、時間、內容錄影拍攝等權利，並聲明課程進行時本人不會擅自錄影、錄音或拍攝。本人謹此同意以上聲明，遵守上課須知和報名程序。

簽名：_____

日期：2015 年 月 日

檢附收據(如為臺北市立大學或高雄應用科技大學學生請附學生證明)

黏貼處

5/5