

銀髮族體適能指導員證照實施辦法

(Certificate of Active Aging Leadership)

■ 活動特色及目的：

有鑑於國際老化趨勢受到各界高度關懷的重要性，本協會認為以安全、有效的運動是提升老年人生活品質與健康的重要方法。本協會於 2010 年起辦理「銀髮族功能性體適能檢測員」之研習課程暨證照，由 Mary Sanders 博士協助設計課程內容，推出後廣受好評，目前認證人數已達 240 多人，且陸續和臺北市立體育學院、國立高雄應用科技大學、朝陽科技大學、國立臺北健康大學等多所大學進行證照課程實務與教學合作。

因此今年延續該證照之專業，再度邀請 Mary Sanders 博士來臺與本協會進行第一次為期三天「銀髮族體適能指導員證照」之課程設計與授課。

■ **主辦單位：**臺北市立體育學院

■ **承辦單位：**臺北市立體育學院休閒運動管理學系、
中華民國有氧體能運動協會

■ **協辦單位：**臺灣休閒運動管理協會、科正國際健康事業有限公司、
中華民國體適能瑜珈協會

■ **活動日期：**2011 年 11 月 6 日（週日）、11 月 19 日（週六）、20 日（週日）

■ **活動地點：**臺北市立體育學院（臺北市忠誠路 2 段 101 號）

■ **報名資格：**臺北市立體育學院學生 30 名、
中華民國有氧體能運動協會有效會員 30 名、
有興趣之學生、社會人士 20 名

■ **活動行程：**如日程表

■ 費用與報名說明

一、已取得「銀髮族功能性體適能檢測員」者，無須再報名參加第一天課程，僅報名參加第二天及第三天課程即可。

二、若僅欲取得「銀髮族功能性體適能檢測員」證照者，可只報名參加第一天課程。

- 三、 報名方式：請填妥報名表後，連同匯款收據傳真至 (02) 2875-1353 或 e-mail 至 d201342000@yahoo.com.tw、melodytpec@yahoo.com.tw
- 四、 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
- 五、 報名至活動前 14 天截止，報名前 3-13 天退費者可退 80%，活動前兩天不接受退費。

	第一天(11/6) 銀髮族功能性 體適能檢測員	第二天(11/19) 銀髮族體適能 指導員	第三天(11/20) 銀髮族體適能 指導員	總計
協會會員	□1,000	□2,500		□3,500
非有氧協會會員	□1,500	□3,500		□5,000

■ 證照取得說明：

- 一、 第一天全程參與，並通過當天學、術科測驗者，由中華民國有氧體能運動協會授與「銀髮族功能性體適能檢測員」證書。
- 二、 三天全程參與，並通過當天學科及兩個月內寄回術科考試之自拍教學光碟，經審查通過者，由中華民國有氧體能運動協會授與「銀髮族體適能指導員」證書。
- 三、 教學光碟內容為帶領 1 位以上之 65 歲以上高齡者進行暖身操、肌力訓練、平衡訓練及伸展操共 10 分鐘。相關細節將於課程中說明。

活動聯絡人：中華民國有氧體能運動協會
台北市內湖區大湖山莊街 61 巷 9 號 2 樓；黃慈瑀 (02)2796-6538
歡迎上網查詢相關資訊：<http://www.afha.org.tw/>

銀髮族體適能指導員證照日程表 (加開場)

Certificate of Active Aging Leadership

	第一天 (11/6)	第二天 (11/19)	第三天 (11/20)
	08:30-09:00 報到		
09:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 功能性體適能檢測之理論及重要性 ■ 檢測項目、步驟及內容說明 ■ 分組練習/術科測驗演練 	老化與身體活動理論 (學科 1.5 hr)	運動課程設計理論 (學科 1.5 hr)
		高齡者常面對的特殊病況(學科 1.5 hr)	運動指導技巧 (學科 1.5 hr)
	12:00-13:30- 中午休息-		
13:30-17:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 檢測結果分析與回饋 	術科考試說明 (0.5 hr)	個案分析 (學科 1.5 hr)
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 分組練習 	高齡者肌力訓練指導 (術科 2.0 hr)	預防跌倒與平衡訓練 (術科 1.5 hr)
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 學術科總複習/證照相關規定說明 ■ 學/術科測驗 	高齡者暖身操與緩和伸展(術科 1.5 hr)	學科測驗 (1 hr)