

# 教育部 106 年南區樂齡學習輔導團辦理

## 偏鄉地區樂齡服務團隊「休閒運動教學」增能課程

### 壹、目的

結合大學與地方資源，增強偏鄉地區樂齡服務團隊執行品質及效能。

### 貳、辦理單位

一、主辦單位：教育部

二、承辦單位：國立高雄師範大學（成人教育研究中心）、  
高雄市政府教育局

三、協辦單位：內門區樂齡學習中心

### 參、培訓對象及資格

一、南區樂齡中心高齡休閒運動講師、活動帶領者及其他相關單位有興趣之講師、幹部志工、行政人員。

二、高雄市高齡(或樂齡)教育業務主管科長（或主任）、承辦人。

三、高雄市樂齡學習輔導團訪視委員。

### 肆、培訓內容：

#### 一、運動與失智預防：

瞭解運動對健康的益處及如何正當的運動，以降低罹患失智的風險或減緩失智，進而達到健康老化社會之目的。

#### 二、認識高齡者體適能健康的重要性：

1. 何謂體適能？
2. 體適能運動有哪些？
3. 體適能運動對於人體的好處？

#### 三、高齡者體適能檢測與增進方式：

1. 體適能檢測項目與測驗方式介紹。
2. 體適能檢測實作。
3. 如何增進高齡者全方位的體適能健康？

#### 四、體適能活動教學方案設計與心得分享：

體適能教學心得分享與討論。

#### 五、綜合座談

### 伍、上課時間、地點：

1. 時間：106 年 10 月 11 日（星期三）
2. 地點：內門區樂齡學習中心（高雄市內門區觀亭里中正路 203 號）

#### 伍、報名及聯絡方式：

報名方式：請 MAIL 回傳報名表。

本次活動訊息均登載於「教育部樂齡學習網」

<http://moe.senioredu.moe.gov.tw/>，研習一律採 mail 回傳報名方式辦理，E-mail：[nknucc2053@mail.nknu.edu.tw](mailto:nknucc2053@mail.nknu.edu.tw)

1. 報名截止日期：106 年 9 月 30 日止。
2. 報名人數 50 人為限，以符合參加對象為優先錄取，額滿為止。

#### 聯絡方式：

國立高雄師範大學-曾玉靜，電話：07-7172930 轉 2053。

E-mail：[nknucc2053@mail.nknu.edu.tw](mailto:nknucc2053@mail.nknu.edu.tw)

#### 柒、注意事項

- 一、本次出席人員，請准予公（差）假登記，各樂齡學習中心人員所需交通費由教育部補助各樂齡學習中心 106 年度樂齡學習計畫之相關補助款項支應。
- 二、各與會人員如全程參與本培訓課程，由國立高雄師範大學核發 6 小時研習證書及公務人員或教師研習時數。（當日未全程參與者將不發給證書）。

培訓內容：

時間：10月11日（星期三）

時間	課程內容	主持人/講師
8：40-9：00		報到
9：00-9：10	致詞	主持人： 余嬪教授/高師大成人教育研究所/ 南區樂齡學習輔導團計畫主持人 高雄市政府教育局
9：10-10：50	運動與失智預防	主持人： 余嬪教授/高師大成人教育研究所/ 南區樂齡學習輔導團計畫主持人 講師： 李百麟教授/高師大成人教育研究所
10：50-11：00		Take a break
11：00-12：00	認識高齡者體適能健康的重要性：	主持人： 余嬪教授/高師大成人教育研究所/ 南區樂齡學習輔導團計畫主持人 講師： 何永彬老師/臺東大學通識教育中心
12：00 - 13：00		午 餐
13：00-14：30	高齡者體適能檢測與增進方式	主持人： 余嬪教授/高師大成人教育研究所/ 南區樂齡學習輔導團計畫主持人 講師： 何永彬老師/臺東大學通識教育中心
14：30-14：40		Take a break
14：40-15：30	體適能活動教學方案設計與心得分享	主持人： 余嬪教授/高師大成人教育研究所/ 南區樂齡學習輔導團計畫主持人 講師： 何永彬老師/臺東大學通識教育中心
15：30-16：00	綜合座談	主持人： 余嬪教授/高師大成人教育研究所/ 南區樂齡學習輔導團計畫主持人 講師： 李百麟教授/高師大成人教育研究所 何永彬老師/臺東大學通識教育中心



