

國立體育大學 107 學年度「樂齡大學」計畫

招生簡章

辦理學校名稱	國立體育大學			
上課地點	國立體育大學(桃園市龜山區文化一路 250 號)			
規劃理念及課程簡介	我國已經邁入高齡化社會，各領域皆極為重視，「教育」也不例外，樂齡學習的風氣已經逐漸成熟。本校為國內頂尖體育大學，除了 蘊育國內頂尖運動員之外，更以建立亞太運動健康城為目標，運用大學環境與特色之優勢，讓高齡者再次進入校園，並有機會與年輕學子 進行世代的溝通與互動。健康、活躍老化為所有高齡者的目標，本校 透過過去辦理相關課程的經驗，以及日益趨新的創新，規劃多元、豐富的課程，利用校園環境提供運動課程，親身感受「運動及是良藥」的效益，建立自主健康管理的觀念，更進一步追求健康長壽人生。			
課程內容及時數	課程名稱	課程內容	開設時數	
	高齡相關課程	運動傷害與急救、安全教育、運動賞析 健康促進、高齡者平衡及防跌訓練	42 小時	
	健康休閒課程	銀髮族營養學、健康自我管理、 體適能-律動、肌力訓練、輪椅運動	30 小時	
	生活新知課程	茶藝與咖啡、老街人文藝術之美、職業運動賞析、攝影	24 小時	
	學校特色課程	木球、漆彈、水上休閒活動、趣味柔術、射箭、桌球、法式滾球	120 小時	
招收人數	25 人，依報名先後次序額滿為止。			
上課時間	上學期：自107/9/18(二)~108/01/18(五)，共計18週。 下學期：自108/03/5(二)~108/07/5(五)，共計18週。 上課時間以每週二、五上午為原則。 ※課程時間、內容、授課講師及辦理地點若有變動時，以			

	實際辦理情形為主。
費用	一學年新臺幣 3,000 元整 (含參訪活動餐費、教材、及保險)
招收對象及資格條件	1. 年滿55歲(含以上)之國民，身體健康情況良好(可行動不需扶持，無照護需求)，無學歷限制但需識字。 2. 以未曾參與樂齡大學計畫者優先錄取。 3. 學員修習 1 學年的課程期滿，出席時數達總時數百分之九十，由本校頒發結業證書。
報名作業程序	1. 填妥報名表採用郵寄、E-mail、傳真或現場報名方式完成報名。如未於期限內完成報名手續者，視同放棄報名資格。同時將依照報名順序依序通知候補名單學員完成報名手續。 2. 繳費方式： (1)現場繳費:至國立體育大學體育處辦公室(體育館)報名繳費。 (2)ATM 轉帳報名：轉帳後請將匯款明細簽名並寫上聯絡電話後，傳真或以電子郵件方式寄回。 轉帳帳戶資訊如下： 戶名:國立體育大學 401 專戶 銀行名稱：第一商業銀行桃園分行 帳號:27130155551 註 1：第一商業銀行—代號 007 註 2：本校帳號前四碼即為桃園分行代號(2713) 3. 報名受理時間為上午 8 點 45 分至下午 4 點。
訓練單位報名專線	聯絡人：孫嘉穗小姐、林泉寶先生 聯絡電話：03-3283201分機5012 電子郵件：sunivy@ntsu.edu.tw、pao8010@ntsu.edu.tw 傳 真：03-3972904 地 址：33301 桃園市龜山區文化一路 250 號(國立體育大學體育處)