

國立體育大學 112 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	中高齡者肌力訓練、銀髮族營養學、中高齡者運動保健、健康促進、體適能律動	48 小時
		健康休閒課程	休閒健走、木球、運動按摩	48 小時
		生活新知課程	攝影、茶藝、手作課程	24 小時
		學校特色課程	射箭、龍舟、水上休閒活動、桌球、樂樂棒球、高爾夫、戶外冒險運動、木球、射擊、有氧運動	96 小時
招收人數	以新生優先，依報名先後次序額滿為止。			
上課時間	上學期：自112/9/12(二)~113/01/12(五)，共計18週。 下學期：自113/03/12(二)~113/07/12(五)，共計18週。 上課時間以每週二、五上午9:00-12:00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	每人每一學年學費為4,000元，包含：教材補充費、活動參與費或是配合部分活動之餐費等。			

招收對象及資格條件	<p>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)。</p> <p>2. 以未曾參與樂齡大學計畫者優先錄取。</p>
報名作業程序	<p>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。</p> <p>2. 繳費方式：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>轉帳帳戶資訊如下：</p> <p>戶名：國立體育大學 401 專戶</p> <p>銀行名稱：第一商業銀行桃園分行</p> <p>帳號：27130155551</p> <p>註 1：第一商業銀行—代號 007</p> <p>註 2：本校帳號前四碼即為桃園分行代號(2713)</p> <p>3. 報名受理時間為上午 8 點 45 分至下午 4 點。</p>
訓練單位報名專線	<p>聯絡人：孫嘉穗小姐</p> <p>聯絡電話：03-3283201分機5001</p> <p>電子郵件：sunivy@ntsue.edu.tw</p> <p>傳 真：03-3972904</p> <p>地 址：333325 桃園市龜山區文化一路 250 號(國立體育大學體育處)</p>