臺北市立大學 USR 計畫
「推動活躍老化運動學院・點亮都會健康樂齡活力」
111 年 10 月~12 月 第十一期課程報名簡章

為善盡大學社會責任，動員了一群銀髮運動教學專業師資成立專屬於銀髮族的運動學院。誠摯邀請愛運動、關心自己健康及生活品質的長者一起來運動。藉由專業團隊設計系統化運動課程，提升長者的生活功能，實現自我獨立的夢想，邁向成為體育健兒的夢想。

課程特色：

1. 紮實的體適能核心課程，著重身體功能的全面性。
2. 依體適能檢測結果分班，並採漸進方式提升長者體能程度。

報名條件：

1. 願意依體適能檢測結果分班並配合時間上課者。
2. 為珍惜資源，課程共 **12** 週，每週一次，可以出席至少 **11** 次者。
3. 共招收 **30** 名，須年滿 **70** 歲(即民國 41 年 12 月 31 日以前出生)，且能自行前往學校，不需輔具或他人陪伴。
4. 為落實防疫，建議報名參加者須至少注射三劑 COVID-19 疫苗。

課程時間：

111 年 10 月 14 日至 111 年 12 月 30 日，每週五上午 09：00-10：50

課程地點：

臺北市立大學天母校區 詩欣館 3 樓羽球場
（士林區忠誠路二段 101 號）

報名方式：

請備妥以下資料，並於 **111 年 9 月 30 日（五）**前來電詢問報名：
臺北市立大學 USR 計畫-活躍老化運動學院
專案助理 吳小姐（2871-8288 分機 6804 或 0978-626-363）
課程總監 李老師（0930-351-399）

備註：若報名人數過多，依「長者年齡」及是否「獨居」狀況依序錄取。

指導單位：教育部
主辦單位：臺北市立大學 USR 辦公室
協辦單位：臺北市立大學休閒運動管理學系/體育學系/運動健康科學系/體育室

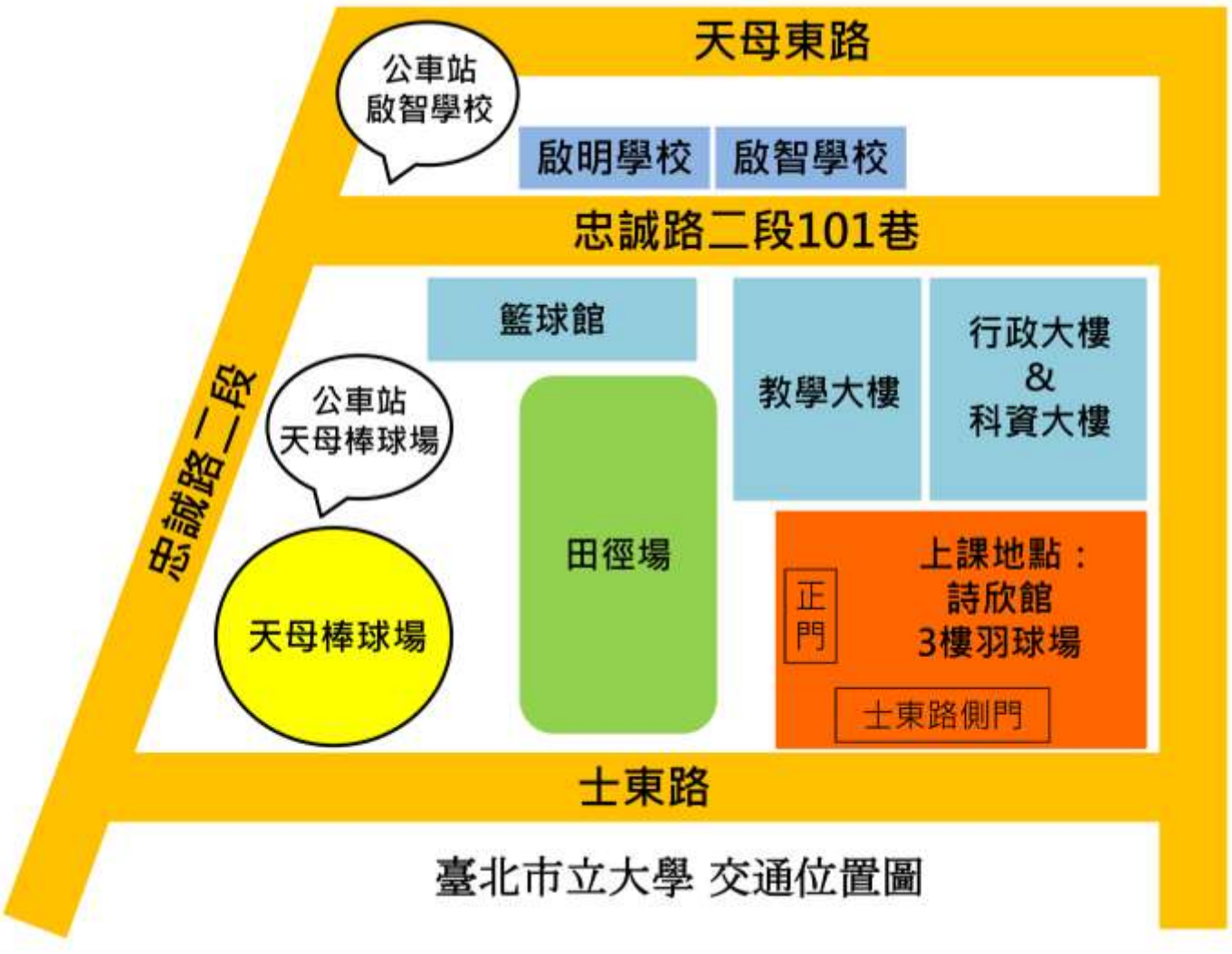
111 年 10 月活躍老化運動學院課程報名表

姓名：	□男　　□女
生日：民國　　年　　月　　日	身份證字號：
電話：	手機：
地址：	
獨居狀況：　□是　　□否	
緊急聯絡人姓名： 電話(必填)：	關係： 手機(必填)：

報名條件如下：

1. 願意依體適能檢測結果分班配合時間上課者。
2. 為珍惜資源，課程共 **12** 週，每週一次，可以出席至少 **11** 週者。
3. 必須年滿 **70** 歲，並且能夠自行前往運動場地者。

＊參加本活動之學員皆有活動保險。



臺北市立大學 交通位置圖