

中高齡者健康活動研習會

研習主題：	活躍老化 健康100-以美國YMCA之Active Older Adults (AOA)為例	
研習目的：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過研習活動了解活躍的中高齡者在運動課程中的獨特需求。 2. 建立可以達到活躍中高齡者需求的運動與活動。 3. 學習對中高齡者的健康促進活動指導觀念與技巧。 	
日期時間：	9月9日(五) 9:00~17:30	
活動地點：	國立臺灣師範大學 校本部體育館 3樓視聽教室(台北市和平東路一段162號)	
指導單位：	臺北市政府體育局	
主辦單位：	台北YMCA、國立臺灣師範大學運動與休閒學院	
承辦單位：	臺北市士林運動中心	
參加對象：	相關產官學各界人士，以及全國大專院校師生。	
報名方式：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 報名人數以130人為限，額滿為止。 2. 一律網路報名，可由下方網址或右方QR Code條碼進入。 3. 免報名費，提供研習講義，頒發研習證書。報名網址 https://goo.gl/tfemCY 	
時間	內容	
09:10~09:30	<ul style="list-style-type: none"> * 長官致詞 * 介紹貴賓及迎賓 	
09:30~10:30	一、 台灣的AOA發展狀況 【國立臺灣師範大學 何信弘博士】	ACTIVE OLDER ADULT ACTIVITIES
10:30~10:40	休息	
10:40~12:30	二、 美國AOA之活動簡介(歷史、組織、訓練、推廣、資源、成功與失敗經驗) 【美國YMCA Active Older Adults專家 Mr. Jim Kauffman】	
12:30~13:30	午餐(參加者自理)休息	
13:30~17:30	三、 美國AOA基礎課程訓練-服務高齡者 Working with Active Older Adults 【美國YMCA Active Older Adults專家 Mr. Jim Kauffman】	