



## 樂齡享齡課程招生簡章

1. 主旨：快樂學習，忘記年齡。歡迎 55 歲(含)以上民眾踴躍參加。

2. 說明：

扯鈴是我國傳統的民俗體育項目之一，也是時下年輕人最流行的運動之一。它可給人有力的體驗與藝術美的享受。扯鈴是種緩和和有氧運動，經研究證明，玩扯鈴可帶來許多益處，除可增強協調能力及提高神經系統性能，更可增加肺活量，並促進血液循環及改善消化能力。

因應高齡教育學習政策，落實高齡長者追求健康自主、快樂學習及提升自我實現之理想，為此開辦樂齡享齡課程，就讓我們一同樂於學習，永保青春健康的心吧！

3. 課程簡介：扯鈴 Level 1(10 式)健身操

4. 招生對象：年滿 55 歲(含)以上之國民，身體健康良好(可行動不需要扶持，無照護需求，且具獨立生活自理能力者)，不限學歷。

5. 招生人數：15 人

6. 課程費用：免費教學

7. 上課日期時間：週日班 3/4. 11. 18-4/15. 22. 29，上午 10:00~12:00

8. 上課地點：台北市大橋國小活動中心(台北捷運大橋頭站 3 號出口旁)

9. 報名日期：2/21 早上 10:00 起至 2/26 止，額滿為止。(報名未滿 7 人則不開班)

10. 報名方式：一律採網路報名，報名網址：<http://www.superdiabolo.com/activity/index.php>

11. 注意事項：

1. 請穿著簡便運動服、運動鞋，請準備飲用水、毛巾及替換衣物。

2. 為顧及安全及學習進度，全程需使用安全扯鈴(可代為訂購)。

3. 學員需自付個人平安險及場地使用清潔費。

4. 轉帳繳費完成後務必 3/1 前至下載樂齡享齡學員回傳表單填寫後，

電郵 [sfda9999@gmail.com](mailto:sfda9999@gmail.com) 寄送本會以利作業。

5. 本會保留審核學員報名資格權利。



## 樂齡享齡學員報名事項詳細說明

為使課程順利推展及簡化報到作業等，依場地使用、上課規定(含服裝及用具)、代訂用具、基本費用及繳費方式，已訂定相關規則，請參與人員確實遵守，若有違反相關規定者，以放棄學員資格論處。

### ➤ 場地使用規定

1. 參與課程學員所攜帶背包(除上課扯鈴用具外)，一律擺放於二樓看台。
2. 為使場地充分應用，凡陪同人員(家人、親屬等)，煩至二樓看台休息。
3. 為保持場館清潔，本會有準備垃圾袋放置**簽名處 樓梯口**，以便垃圾集中處理。

### ➤ 上課規定(含服裝及用具)

1. 請穿本會白色 T 恤及黑色運動長褲，並著運動鞋，請準備飲用水、毛巾及替換衣物)。
2. 為顧及學員安全及學習進度，課程全程使用**安全扯鈴**練習。
3. 如未使用相關用具或服裝不合規定者，則不予授課，請各位學員確實配合。
4. 為珍惜教學資源，**每次上課時務必簽到**，簽到表作為日後審核學習狀況之依據(凡兩次未到者予以退訓)，若有事請假請至網站首頁填寫請假單回傳。
5. 接受訓練之學員於期末皆需接受檢測，通過者則由本會發給**合格證書**。
6. 有關課程教學、教材內容**謝絕拍照、錄音及錄影**，恕請全力配合。

➤ 代訂用具規定(若有需要者)

1. 為解決對用具購置困擾(適用與否、舟車勞頓等)，故本會提供代訂服務。
2. 相關品項及價目表如下：

品 項	單 價
歐式培鈴(附木棍)	550 元
碳纖維棍	550 元
扯鈴專用袋	200 元
編織線	250 元

➤ 基本費用

項目	金額
個人平安險	275
場地清潔費用	300
白色 T 恤	200

➤ 繳費方式

1. 基本費用(保險費、場地及清潔費)、白色 T 恤及代訂物品費用，一律採 ATM 轉帳收款 ( 台灣中小企業銀行內湖分行，銀行代號 050 ，帳號 08262132227 )，現場不收取費用，請於 2/26 起至 2/27 前完成轉帳動作，逾期取消報名資格。
2. 已轉帳完成者請列印(保留)收據，作為報到時核驗及領取物品之憑據，且請於 3/1 前至下載 **樂齡享齡學員回傳表單** 填寫後，以 email 方式寄送本會，電子信箱 [sfda9999@gmail.com](mailto:sfda9999@gmail.com) 信件標題 務必註明 **樂齡享齡學員資料回傳**，以利本會核對(核對無誤者將回傳確認信)及相關備貨事宜，若於期限內未完成轉帳及 email 回傳 **樂齡享齡學員回傳表單** 者，以放棄學員資格辦理。
3. 若以無摺存款轉帳方式或有任何轉帳問題者，可電郵至 [sfda9999@gmail.com](mailto:sfda9999@gmail.com) 或電洽 Fenny (0978-353-533 )

再次提醒您！為避免日後不必要爭議，凡對以上規定皆同意遵守辦理者，煩請列印下方**健康狀況調查表**及**切結書**親自填寫並於 3/4 學員報到時繳交(當日未繳交者，則不予辦理報到手續)。

## 台灣從鈴開始傳藝推廣協會 樂齡享鈴學員健康狀況調查表

本扯鈴活動屬緩和和有氧運動。為確保活動期間您的安全我們希望對您的健康狀況多一點了解，作為課程活動調整之參考。請確實填寫本調查表，內容我們絕對保密，謝謝合作！

1. 請自評您的健康狀況	<input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 差
2. 指定之醫療院所	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 台大醫院 <input type="checkbox"/> 榮民總醫院 <input type="checkbox"/> 新光醫院 <input type="checkbox"/> 其他：_____
3. 您是否有規律運動的習慣？	<input type="checkbox"/> 是，您的運動是：_____
	<input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操   其他：_____
	<input type="checkbox"/> 否，原因：_____
4. 您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否
5. 您是否需要定期服用藥物？	<input type="checkbox"/> 是，目前服用的藥物為：_____
	<input type="checkbox"/> 否
6. 您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否
7. 您目前是否有以下健康狀況？	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 心悸
	<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾
	<input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎
	<input type="checkbox"/> 其他：_____
	<input type="checkbox"/> 無

本人同意健康狀況調查表內容作為本會舉辦「樂齡享鈴」扯鈴課程健康評估之依據，所填答內容本人已確認無誤，也認為自己的健康情形適宜參加本課程。(填寫好以上資料，閱讀並同意注意事項後，請於下方簽署)

參加者親自簽名：\_\_\_\_\_

日期： 107 年 3 月 4 日

# 台灣從鈴開始傳藝推廣協會

## 樂齡享鈴扯鈴課程切結書

本人 身體健康良好，自願參加本會舉辦樂齡享鈴扯鈴課程，活動課程期間，若發生純屬因自身健康、疏忽所引發之意外事件，願自行負責，與 貴會無涉，特立此切結書。

此 致

台灣從鈴開始傳藝推廣協會

立切結書人簽名：\_\_\_\_\_

身分證編號：

地 址：

電 話：

具結親屬簽名：\_\_\_\_\_

(與立切結書人關係：\_\_\_\_\_ )

聯絡電話：

中 華 民 國 1 0 7 年 3 月 4 日