檔　　號：
保存年限：

臺北市立大學　函

地址：100234臺北市中正區愛國西路一號
承辦人：曾心映
電話：02-23113040#8551
電子信箱：moyoru@utaipei.edu.tw

受文者：中華醫事科技大學

發文日期：中華民國111年7月7日
發文字號：北市大教發字第1116017959號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：普通
附件：附件1-徵稿活動資訊、附件2-國際高齡運動研習線上講座海報(part2)

裝

主旨：本校USR計畫「推動活躍老化運動學院．點亮都會健康樂齡活力」舉辦「國際高齡運動研習線上講座-Part2」及徵稿活動，惠請公告並鼓勵貴校師生及對高齡運動議題有興趣者踴躍報名參加，請查照。

說明：

訂

一、為落實教育部大學社會責任，深耕在地並拓展國際交流，邀請國內大專院校USR計畫團隊以及對高齡運動議題有興趣者，踴躍參與本校旨揭計畫活動。

二、徵稿活動：

(一)主題：高齡者雙重任務動作設計創意發想（請參閱附件1）。

(二)參加條件：僅限「6/18國際高齡運動研習線上講座」全程參與者。

(三)內容：

1、請投稿者於111年8月6日前繳交300字以內之中英文摘要，投稿至utaa@go.utaipei.edu.tw信箱。

2、摘要由計畫端初步審核，入選者於線上講座分享簡報6分鐘。

3、當日將由評審評選，並頒發特優2000元及佳作1500元獎勵金。

4、參加徵稿摘要及簡報內容須為本人之作品，不得涉及任何抄襲仿冒，若有侵犯他人著作權或其他相關權利，參

線

加者應負一切法律責任。

三、研習資訊：

(一)日期時間：111年8月27日（六）上午9：00-11：30。

(二)方式：採Google meet線上進行。

(三)參與對象：各大專院校校務主管、USR計畫主持人、共同主持人、協同主持人、有意願參與社會實踐之教師與執行團隊，以及對高齡運動議題有興趣者。

(四)報名方式：即日起至111年8月24日（三）採線上報名：https://forms.gle/e9moTLH7u2peEoZ78。報名成功者將於活動前2天以電子郵件通知講座網址，敬請於活動時間上線參加。若未收到通知信件者，請與主辦單位聯繫。

(五)本次活動名額有限，將以報名時間為錄取之優先順序，敬請見諒。

四、聯絡窗口：專案助理 曾心映小姐、吳季倫小姐；電話：02-23113040#8551或02-28718288#6804；電子信箱：utaa@go.utaipei.edu.tw

五、檢附線上講座海報供參。

正本：公私立大專院校
副本：

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

國際高齡運動研習線上講座

高齡運動保健的知與行 (Part 2)

Health matters to older adults

在衰弱及肌少症研究國際研討會中，來自全球各國多位知名專家學者進行深入討論，針對高齡者的運動及身體活動提出明確的國際指引。本線上研習將詳細介紹此新指引的重點、論述及建議，讓聽者更清楚了解所有高齡者都可從適當的運動及身體活動中獲得巨大的健康效益。



演講者

Mary E. Sanders 博士

- 美國內華達州雷諾分校醫學院 內科臨床助理教授
- 國際活躍老化協會(ICAA)顧問

2022.08.27 (六)

時間	活動內容	講師	主持人
8:40-9:00	線上簽到		
9:00-9:10	開場介紹		
9:10-10:40	演講主題： 高齡運動保健的知與行 Health Matters to Older Adults	Mary E. Sanders、 同步翻譯講師柳家琪	
10:40-10:50	休息		
10:50-11:20	高齡者雙重任務動作設計創意發想，入選者分享簡報6分鐘	柳家琪 李麗晶 楊宜蓁	洪瑞鍾
11:20-11:30	Q&A		

報名連結

即日起至8/24止

指導單位：教育部　　主辦單位：推動活躍老化運動學院．點亮都會健康樂齡活力

協辦單位：臺北市立大學USR辦公室、休閒運動管理學系、體育學系、資訊科學系

第一部分: 作業/報告主題

- 請設計4項雙重任務體驗，以一般日常生活的活動 (ADLs) 為基礎。

- 請針對具下列特質者選擇運動前的評估法並開列運動處方
  1. 整體算是健康，希望改善並持續從事功能性活動，但負荷自身體重的活動時間長了即會感覺疲勞。
  2. 健康但體重過重，希望維持功能性體適能，但僅僅走出門購物或爬上樓梯回家就感覺氣喘吁吁、十分疲累。