



澳門科技大學

MACAU UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

持續教育學院

School of Continuing Studies

合辦機構

澳洲體適能專業教練學院



本課程已納入
教青局
持續進修發展計劃

長者體適能運動證書課程 Senior Fitness Certificate

課程簡介

隨著社會快速老化的變動，長者體適能及運動成為重要推動的部分。「活到老，動到老」是長者體適能理念，有效的推動及教導社區長者居家體適能活動，培養長者養成運動習慣，以維持體能和活動量，預防延緩老化。

教學目標

讓學員掌握長者體適能、運動能力的基本知識，認知長者健體／伸展運動、熱身／有氧運動及輕巧器材運動的基礎使用，以及講解運動安全及注意事項。

課程大綱

- 何謂長者體適能
- 長者體適能之檢測方式與注意事項
- 長者基本運動能力
- 長者體適能運動的基本指引
- 長者體適能運動介紹及練習



教學對象 適合退休人士、體適能運動教練、長者照護者

報名地點 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 O 座 2 樓 持續教育學院

上課地點 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學（確實地點將於確認開課時以手機短訊通知）

證書 學員出席率達 80%或以上，及通過評核要求，可於完課後 1 個月內，向「澳洲體適能專業教練學院」申請聽講證書(Attendance Certificate)（需另付費用：港幣 400 元）。

上課日期 **授課語言** 廣東話

課程編號：1904250255-0	2019 年 9 月 8 日至 22 日	週日 14:00-17:00	總課時為 9 小時
-------------------	----------------------	----------------	-----------

課程費用 澳門幣 950 元 **收生名額** 19 人

*** 報名注意事項 *** 報名時間：星期一至五(9:00 - 20:00)、星期六(9:00 - 13:00) [公眾假期除外]

- 首次報讀本院短期課程者，請先登入**網上報名系統**（網址：<https://scs.must.edu.mo/oasc/PersonalInfo.do>）或掃描以下的 QR Code，選擇<其他個人服務>類別，預先登記個人資料(不需上傳身份證)，填妥資料後，帶備身份證正、副本至本院辦理報名。
- 報讀者可以現金/本票或劃線支票（抬頭請寫“澳門科技大學持續教育學院”或“SCHOOL OF CONTINUING STUDIES MACAU UNIV. OF SCIENCE AND TECHNOLOGY”）繳付學費及材料費，**現金收費上限為澳門幣/港幣 5,000 元**。
- 所有費用一經繳交，恕不退還（本院取消開辦該課程除外）或轉讓。
- 如課程報名人數不足，本院保留課程取消或延期的權利。

查詢 電話：8796 1998 電郵：scs@must.edu.mo

網頁：<http://www.must.edu.mo/scs/diploma-certificate-programs>

- 如欲收到本院課程資料，可發電郵至 scs@must.edu.mo 並提供閣下之電郵地址，標題主旨為“加入通知群組”。
- 本院亦為機構/政府部門/學校提供內部培訓，按機構不同要求(主題/時間/地點)而訂定培訓內容，請與我們聯絡。

