

國立體育大學運動保健學系

106 年新加坡暑期海外實習計畫

報名辦法

一、 宗旨：

- (一) 擴展本系(含碩士班)學生國際視野，培育具活躍老化國際觀之高齡運動指導專業人才。
- (二) 強化學生具跨領域整合服務的高齡者運動指導實務與應用能力。

二、 籌劃單位：

- (一) 國立體育大學運動保健學系
- (二) 新加坡南洋理工大學健康永續城市中心(Centre for Healthy and Sustainable Cities, CHESS)

三、 實習與參訪單位介紹

(一) 實習單位：

新加坡南洋理工大學為英國高等教育調查機構 QS 所公布 2018 年世界最佳大學排名第 11 名的學校(台大 2018 年排名 76 名)，其所屬健康永續城市中心(CHESS)為一個跨學門領域的研究中心，致力於教育學生，提升知識和促進創新，以解決電腦社會科學(computational social science)中的關鍵科學、技術和創新挑戰的差距，利用收集和分析可能顯示個人和團體行為的數據，以面對健康、風險和環境有關的問題。CHESS 的願景是利用來自傳播和信息科學的理論和觀念，在健康，風險和永續性的背景下，透過技術與人類行為的相互作用提供科學知識。

(二) 參訪單位：

1. ASPIRE55：是亞洲第一個退休養生村，提供社會支持、健康照護，以樂活、健康為主軸，會員大致上為 50 歲以上中高齡者，能有獨立自主的能力，安排給會員的活動，包括預防跌倒的運動訓練，例如肌力訓練，也有預防失智的大腦訓練，以及安排社交聯誼的活動。該機構設有研究單位，邀請醫療保健及高齡運動的專家學者做為提供諮詢服務的團隊。
(<http://www.aspire55.com/>)。
2. GYM TONIC：新加坡於 2015 年開始執行健得力計畫(Gym Tonic)是針對高齡者有效的、經實證研究的功能性運動訓練計畫，它們以視運動如良藥(Exercise-as-Medicine)的觀念開始進行高齡者照顧的社區設施當中。

(<https://www.gymtonic.sg/#/>)

四、課程日期：106 年 7 月 30 日至 106 年 8 月 12 日，為期 2 週

五、實習/參訪內容（草案）：

- （一）2017 年新加坡代間運動會 (Singapore Intergenerational National Game, 2017, SING 2017) 腦力激盪會議：進行集體腦力激盪與討論。
- （二）協助老人培訓班：在老人活動中心 (Senior Activity Centres, SACs) 進行老人團隊自我指導運動、團隊會議及老人運動遊戲設計與開發。由於 SING (2017) 為一項為期三個月的活動，本校實習學生將在此培訓階段，以協助下列 CHESS 隊員執行任務為主：

調查訪談	遊戲指導	培訓協調員
執行高齡者訪談 (30 分鐘)	進行高齡者與年輕人 運動遊戲培訓(30 分鐘)	1.參加者報名 2.協調訪談與遊戲站別 3.指派參加者站別

- （三）參訪內容：將實地參訪 ASPIRE55 與 GYM TONIC 兩個據點為主，將參訪單位實地安排運動保健相關服務內容為主，並參觀適合高齡者的”氣壓式”的阻力訓練系統(芬蘭 HUR 公司)，使社區中相對衰弱的高齡族群有可近性的運動健康照護服務，亦可作為我國社區推廣的示例。

六、經費補助：

- （一）補助人數：至多 7 人。
- （二）預估補助金額為 2 萬 5,000 元，實際補助金額需視核定金額決定，本系保有最後調整權。
- （三）補助經費僅限使用於機票費與生活費，不足額或其他支出項目（含護照、簽證等...）需由學生自行負擔。

七、報名與遴選方式：

- （一）報名資格：本校運動保健學系二年級（含）以上（含碩士班）學生，105 學年度之學期平均成績達 75 分以上，參與計畫期間須具備學籍。

(二) 報名程序：請檢附以下資料，向運動保健學系辦公室報名

1. 申請表。
2. 個人自傳、申請動機與自我推薦。
3. 在學期間成績單正本。

(三) 報名期限：即日起至 6 月 21 日（週六）

(四) 下午 4 時止。

(五) 審查程序：

1. 初審：申請資格審查。
2. 複審：符合初審資格者進行面試，複審名單與日期另行通知。複審將包括英語會話能力口試。

八、注意事項

- (一) 獲甄選學生，於本海外實習期間需具本校學籍（未休學），並於實習結束後，返回本校報到，如有休學、退學、逾期返國、不返國接續完成學業並取得學位者，本校得追償已領之補助款。
- (二) 獲甄選學生於參與本海外實習計畫後二個月內繳交成果報告書紙本及電子檔；成果報告內需附學生 3000 字中文心得報告或 1000 字英文心得報告、照片及影像拍攝記錄，其中影片拍攝記錄將放本校影音網。
- (三) 因資源有限、選送人數有限，為增加本海外實習計畫之效益，獲甄選學生於參與本海外實習結束後，配合本系辦理成果發表、學習分享會。
- (四) 本海外實習無法作為任何課程之採認，亦無法抵免 105 學年度之運動保健實習規定時數。

九、如有未盡事宜，依另行公告資料為準。

106 年新加坡暑期海外實習計畫

報名表

報名序號：

收件日期：

報 名 表			(請用正楷填寫)
姓 名		一寸脫帽照片 請黏貼於此欄位	
系級／學號			
身分證字號			
聯絡電話			
家長意見	是否告知家長： ☐ 是； ☐ 否 家長是否同意： ☐ 是； ☐ 否 家長大名： 聯絡電話：		
學生證正面影本		學生證反面影本	

報名時，請一併檢附以下兩份資料，連同本報名表，以左上方裝訂：

- ☐ 在學期間成績單正本 (必備)
- ☐ 自我推薦表 (必備)

106 年新加坡暑期海外實習計畫 自我推薦表

一、個人自傳 (含生涯規劃)

二、報名動機與自我推薦