檔　　號：
保存年限：

國立臺北護理健康大學　函

地址：11219臺北市北投區明德路365號
聯絡人：林家羽
電話：02-28227101 分機6813
傳真：
電子郵件：8jiayu@ntunhs.edu.tw

裝

受文者：文藻學校財團法人文藻外語大學

發文日期：中華民國115年2月26日
發文字號：北護推廣字第1150002405號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：重松良祐DM、2026講習會DM （XC760004240000000_0002405_重松良祐DM.png，XC760004240000000_0002405_2026講習會.png）

主旨：檢送「2026 日本方塊踏步指導員資格指定講習會」活動資訊，敬請貴校協助轉知相關系所並鼓勵師生踴躍報名參加，請查照。

訂

說明：

一、方塊踏步為日本研發、專為高齡者預防跌倒設計的運動模式，旨在強化下肢功能、提升認知並增加長輩參與度。

二、本次講習會邀請日本中京大學運動科學部重松良祐教授親自來台授課，適合對高齡運動、預防跌倒有興趣之師生。

三、活動資訊如下：

線

（一）台北場：115年5月23日（六）9:30－17:30。

（二）嘉義場：115年5月24日（日）9:30－17:30。

（三）報名費用：每人新臺幣3,800元。

四、報名方式及詳細資訊請參閱隨函附件，或逕至線上報名表單辦理

1.台北場報名連結： https://forms.gle/hxS3gxQJkG3XA42W7

2.嘉義場報名連：https://forms.gle/XtKyBMuKK8HxQMY88

五、本活動名額有限，敬請貴校協助公告並轉知對高齡運動、預防跌倒有興趣之師生踴躍參與。

正本：各公立大學校院、國立臺南護理專科學校、國立臺東專科學校、東吳大學、中原大學、中國文化大學、長庚大學、中華大學學校財團法人中華大學、義守大學、世新大學、銘傳大學、大同大學、臺北醫學大學、龍華科技大學、弘光科技大學、中國醫藥大學、高苑科技大學、遠東科技大學、嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學、萬能學校財團法人萬能科技大學、城市學校財團法人臺北城市科技大學、耕莘健康管理專科學校、育英醫護管理專科學校、聖母醫護管理專科學校、崇仁醫護管理專科學校、亞東技術學院、修平學校財團法人修平科技大學、僑光科技大學、崇右學校財團法人崇右影藝科技大學、吳鳳學校財團法人吳鳳科技大學、華夏學校財團法人華夏科技大學、景文科技大學、法鼓學校財團法人法鼓文理學院、明道學校財團法人明道大學、台北海洋技術學院、東南科技大學、南開科技大

學、明志科技大學、馬偕學校財團法人馬偕醫學院、東海大學、輔仁大學學校財團法人輔仁大學、淡江大學、逢甲大學、靜宜大學、元智大學、大葉大學、實踐大學、南臺科技大學、高雄醫學大學、華梵大學、南華大學、真理大學、中山醫學大學、慈濟學校財團法人慈濟大學、輔英科技大學、樹德科技大學、明新科技大學、長榮大學、中華學校財團法人中華科技大學、廣亞學校財團法人育達科技大學、中華醫事科技大學、德明財經科技大學、長庚學校財團法人長庚科技大學、中信學校財團法人中信金融管理學院、黎明技術學院、醒吾學校財團法人醒吾科技大學、德育學校財團法人德育護理健康學院、美和學校財團法人美和科技大學、正修學校財團法人正修科技大學、中國科技大學、大仁科技大學、嶺東科技大學、亞洲大學、開南大學、光宇學校財團法人元培醫事科技大學、佛光大學、台南家專學校財團法人台南應用科技大學、崑山科技大學、玄奘大學、文藻學校財團法人文藻外語大學、大漢技術學院、健行學校財團法人健行科技大學、建國科技大學、仁德醫護管理專科學校、馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校、樹人醫護管理專科學校、敏惠醫護管理專科學校、新生醫護管理專科學校、中臺科技大學、德霖技術學院、南亞科技學校財團法人南亞技術學院、慈惠醫護管理專科學校、聖約翰科技大學、台灣首府學校財團法人台灣首府大學、基督教台灣浸會神學院、臺北基督學院、康寧學校財團法人康寧大學、致理學校財團法人致理科技大學、國立高雄科技大學、大華學校財團法人敏實科技大學、朝陽科技大學、桃園創新科技學校財團法人桃園創新技術學院、正修科技大學

副本：電子公文交換章 2026/02/26 14:56:00

裝

訂

線

日本方塊踏步運動專家
日本中京大學教授
重松良祐

研究專長與學術領域

- 應用健康科學
- 體育學
- 高齡者體力檢測
- 認知功能改善
- 預防跌倒與傷害預防

學術成果

- 主持完成 13 項研究計畫
- 發表 57 篇以上學術研究成果
  (依據 KAKEN（日本科研計畫）資料庫)

學術經歷與榮譽

- 曾獲 日本公眾衛生學會、日本體育學會 等獎項肯定
- 具備豐富國際學術交流與跨國研究合作經驗

講師經歷

學位：筑波大學體育科學博士

學歷：大阪教育大學

筑波大學研究所

現職：中京大學教授

曾任：三重大學教育學部教授

美國聖地牙哥州立大學（SDSU）傑出客座教授

Square Stepping Exercise

國際證照

2026日本方塊踏步運動證照講習會

1 5/23 台北場
地點：國立臺北護理健康大學城區部

2 5/24 嘉義場
地點：嘉義市長青園

報名連結

日本中京大學
重松良祐教授
親自來台授課

上完課程，你會學到：

- 容易上手，輕鬆在社區帶領長者活動
- 提升長者認知機能，強化下肢肌力與平衡能力
- 變出新花樣，擁有一技之長
- 通過考試，即可取得日本方塊踏步協會核發的國際證照

現場課程備有臺灣教授進行翻譯

課程費用3,800元整。採線上報名，報名至5/4，額滿為止!

滿20人開班

- 主辦單位：日本特定非營利活動(NPO)法人方塊踏步協會、臺灣方塊踏步運動協會
- 協辦單位：力躍運動健康管理、國立臺北護理健康大學推廣教育中心
- 聯絡人：杜小姐 0916602832