

112 年度嘉義縣「整合性預防及延緩失能計畫-新師資培訓方案-嘉義

特色之高齡者複合式健走方案」課程表

時間：5 月 13 日(六)

地點：南華大學 學慧樓 H106 教室

時間	主題	講師	學經歷
0810~0900	112 年嘉義特色之高齡者複合式健走指導員計畫說明	許伯陽 博士	*國立體育大學體育研究所 博士 *南華大學運動與健康促進學士學位學程 副教授
0910~1000	台灣因應超高齡社會對策方案--推廣高齡者休閒運動 (112-115 年)	高俊雄 博士	*美國印第安納大學(IU)體育健康休閒學院 博士 *前教育部體育署 署長 *南華大學 副校長
1010~1100	嘉義縣 18 鄉鎮健走操(包含認知口訣)	莊麗燕 老師	*國立台灣體育運動大學運動健康科學所 碩士 *衛生福利部國民健康署 運動保健師 *南華大學運動與健康促進學士學位學程 講師
1110~1200	我的餐盤六大食物超慢跑活力操(包含餐盤六大口訣)		
午休			
1310~1400	ICOPE 與功能性體適能評估	許伯陽 博士	*國立體育大學體育研究所 博士 *南華大學運動與健康促進學士學位學程 副教授
1410~1500	高齡運動處方	杜繼超 老師	*國立體育大學運動保健學系 碩士 *運動防護員證書(ATC) *美國國家肌力與體能協會-肌力與體能訓練專家(NSCA-CSCS) *南華大學運動與健康促進學士學位學程 講師
1510~1600	高齡者運動傷害		
1610~1700	間歇健走課程		

112 年度嘉義縣「整合性預防及延緩失能計畫-新師資培訓方案-嘉義

特色之高齡者複合式健走方案」課程表

時間：5 月 20 日(六)

地點：南華大學 學慧樓 H106 教室

時間	主題	講師	學經歷
0810~0900	北歐式健走實務引導技巧(一)	方怡堯 博士	* 國立臺灣師範大學體育與運動科學系 博士 * 南臺科大體育教學中心 助理教授 * 芬蘭 ONWF 北歐式健走協會 臺灣總教練
0910~1000	北歐式健走實務引導技巧(二)		
1010~1100	北歐式健走的功能介紹與應用		
1110~1200	北歐式健走練習-戶外實務操作		
午休			
1310~1400	嘉義縣步道特色說明(一)	李永謀 校長	* 國立嘉義大學國民教育研究所 碩士 * 前嘉義縣和睦國小 校長 * 嘉義救國團玉山營隊 響導 * 交通部觀光局阿里山國家風景區管理處單車領騎證照
1410~1500	嘉義縣步道特色說明(二)		
1510~1600	健口操、視力保健操	莊麗燕 老師	* 國立台灣體育運動大學運動健康科學所 碩士 * 衛生福利部國民健康署 運動保健師 * 南華大學運動與健康促進學士學位學程 講師
1610~1700	毛巾伸展操		

112 年度嘉義縣「整合性預防及延緩失能計畫-新師資培訓方案-嘉義

特色之高齡者複合式健走方案」課程表

時間：5 月 21 日(日)

地點：南華大學 學慧樓 H106 教室

時間	主題	講師	學經歷
0810~0900	高齡者運動營養(一)	李淑玲 博士	* 國立體育大學體育研究所生化營養博士 * 中華民國營養師高考
0910~1000	高齡者運動營養(二)		* 中州科大保健食品系 副教授 * 臺灣運動保健協會理事
1010~1100	步態與醫學	陳志誠 醫師	* 陽明大學醫學系 學士
1110~1200	高齡健康促進		* 嘉義大學體育與健康休閒研究所 碩士 * 嘉義市聖馬爾定醫院 家醫科主任
午休			
1310~1400	嘉義縣地方特色介紹 (一)	鍾任榮 博士	* 國立高雄師範大學地理學系 博士 * 中華民國遊程規劃設計協會 理事長
1410~1500	嘉義縣地方特色介紹 (二)		* 交通部觀光局導遊人員職前訓練 講師 * 大同技術學院旅遊與休閒娛樂管理系 副教授
1510~1600	複合式健走練習-戶外 實務操作	莊麗燕 老師	* 國立台灣體育運動大學運動健康科學所 碩士 * 衛生福利部國民健康署 運動保健師 * 南華大學運動與健康促進學士學位學程 講師
1610~1700	綜合討論	許伯陽、莊麗燕 老師	南華大學運動與健康促進學士學位學程