

# 113 年度「整合性預防及延緩失能計畫-研發新方案-嘉義縣高齡者肌極強健師資培訓方案」指導員研習會課程表

時間：4 月 27 日(六)

地點：南華大學 學慧樓一樓 H106 教室

時間	主題	講師	學經歷與現職
0810~0900	113 年嘉義縣高齡者肌極強健師資培訓方案說明	許伯陽	本方案計畫主持人 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	大重量阻力訓練-枯木逢春理論與實務	許秉毅	本方案共同主持人 暨南大學資訊管理 碩士 NASM-CPT 美國運動醫學學會 教練 CHINUP 體能工作室 負責人 枯木逢春訓練指導 教練
1010~1200	高齡者健康促進	郭怡伶	國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所 博士候選人 教育部體育署國民體適能 中級指導員
午休			
1310~1500	實務操作(一)：智能重訓機操作實務一	許秉毅	暨南大學資訊管理 碩士 NASM-CPT 美國運動醫學學會 教練 CHINUP 體能工作室 負責人 枯木逢春訓練指導 教練
1510~1700	實務操作(二)：ICOPE 六面向與健口操課程實務	莊麗燕	本方案共同主持人 國立台灣體育運動大學運動健康科學所 碩士 南華大學運動與健康促進學士學位學程 講師
歸附			

# 113 年度「整合性預防及延緩失能計畫-研發新方案-嘉義縣高齡者肌極強

## 健師資培訓方案」指導員研習會課程表

時間：4 月 28 日(日)

地點：南華大學 上午-成均館三樓 C334 會議室 下午-學慧樓一樓 H106 教室

時間	主題	講師	學經歷與現職
0810~0900	長者健康整合式功能(ICOPE)評估實務操作	陳宥心	台灣體育大學競技運動系 教育部體育署國民體適能 中級指導員 教育部體育署專任運動教練(跆拳道)
0910~0930	開訓典禮-長官致詞 智能重訓機體驗活動	趙紋華	嘉義縣衛生局 局長
		高俊雄	南華大學 副校長
0930~1000	113 年嘉義縣高齡者肌極強健師資培訓方案檢測項目說明	許伯陽	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
1010~1100	高齡者營養	蕭雅文	國防醫學院微生物暨免疫學研究所 碩士 運動諮詢營養師
1110~1200	高齡者常見傷害與復健治療	許姿雅	陽明大學物理治療學系 嘉義大學體育與健康休閒研究所 碩士 臺中榮總嘉義分院物理治療師
午休			
1310~1500	實務操作(三)：智能重訓機操作實務二	許秉毅	暨南大學資訊管理 碩士 NASM-CPT 美國運動醫學學會 教練 CHINUP 體能工作室 負責人 枯木逢春訓練 指導教練
1510~1700	實務操作(四)：智能重訓機操作實務三		
歸附			

# 113 年度「整合性預防及延緩失能計畫-研發新方案-嘉義縣高齡者肌極強

## 健師資培訓方案」指導員研習會課程表

時間：5 月 4 日(六)

地點：南華大學 學慧樓一樓 H106 教室

時間	主題	講師	學經歷與現職
0810~0900	高齡者運動安全	杜繼超	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
0910~1000	KForce 肌力與高齡科技體適能檢測實務操作		
1010~1200	實務操作(五)：嘉義縣高齡關懷據點說明與高齡指導實務	莊麗燕	國立台灣體育運動大學運動健康科學所 碩士 南華大學運動與健康促進學士學位學程 講師
午休			
1310~1500	高齡者阻力訓練之醫療處置	陳韋任	國立體育大學運動科學研究所 博士候選人 台灣運動醫學學會 專科醫師 大林慈濟醫院高功能運動醫學中心 主任
1510~1600	術科測驗	許伯陽 / 莊麗燕 / 許秉毅	本方案計畫主持人與共同主持人
1610~1700	學科測驗		
歸附			