

樂齡體適能評估、計畫與指導師資培訓 教師產業研習

系列二主題：高齡者體適能指導員課程規劃及活動設計

- ◆ 第二梯次：112年11月17日至12月15日
- ◆ 上課地點：高齡長照產業人才培育基地
- ◆ 報名方式：請至長庚科大「活動線上報名系統」報名
- ◆ 報名時間：112年10月13日至11月3日
- ◆ 聯絡電話：03-2118999#5165 Judy
- ◆ E-mail：jtsao@mail.cgust.edu.tw
- ◆ 課程內容：



註1：護理積分申請中 報名QR code
 註2：研習課程恕不提供停車券
 註3：系列課程需達75%以上，才予以核發教師產業研習證書

時間	11/17(五)	11/24(五)	12/01(五)	12/08(五)	12/15(五)
9:00 12:00	講題 高齡族群之健康議題、訓練課程及發展趨勢 講師 長庚科技大學體育學科陳文詮教授	講題 高齡者常見健康的議題與運動之益處 講師 長庚科技大學體育學科陳文詮教授	講題 高齡族群柔軟度訓練的設計及指導實務I 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 黃懷玉教練	講題 高齡族群心肺耐力訓練的設計及指導實務 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 黃懷玉教練	講題 高齡者社區活動的規劃與經營與課程設計分享 講師 長庚科技大學體育學科陳文詮教授 助教 林晉利教授
午餐					
13:00 17:00	講題 高齡族群阻力訓練的設計及指導實務I 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 黃懷玉教練	講題 高齡族群阻力訓練的設計及指導實務II 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 黃懷玉教練	講題 高齡族群柔軟度訓練的設計及指導實務II 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 黃懷玉教練	講題 高齡族群整合性訓練的設計及指導實務 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 黃懷玉教練	講題 高齡者運動指導課程考核 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授