

# 樂齡體適能評估、計畫與指導師資培訓 教師產業研習

系列三主題：高齡族群功能性肌力訓練課程設計與指導教學

- 第二梯次：113年3月1日至113年3月29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：113年1月26日至113年2月17日
- 聯絡電話：03-2118999#5165 Judy
- E-mail：jtsao@mail.cgust.edu.tw
- 課程內容：



報名QR code

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

時間	113/3/1(五)	113/3/8(五)	113/3/15(五)	113/3/22(五)	113/3/29(五)
9:00   12:00	<b>講題</b> 高齡族群肌力訓練效益及處方規劃與設計  <b>講師</b> 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授	<b>講題</b> 彈力帶肌力訓練實務與指導教學  <b>講師</b> 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 黃鉅樺教練	<b>講題</b> 不同器材的肌力訓練運用(小抗力球、甜甜圈)  <b>講師</b> 長庚科技大學體育學科陳文詮教授 助教 林晉利副教授	<b>講題</b> 高齡族群團體阻力訓練的設計及指導實務II  <b>講師</b> 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 黃鉅樺教練	<b>講題</b> 高齡族群團體阻力訓練的設計及指導實務IV  <b>講師</b> 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 黃鉅樺教練
	午餐				
13:00   17:00	<b>講題</b> 徒手肌力訓練實務與指導教學  <b>講師</b> 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授	<b>講題</b> 啞鈴肌力訓練實務與指導教學  <b>講師</b> 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 黃鉅樺教練	<b>講題</b> 高齡族群團體阻力訓練的設計及指導實務I  <b>講師</b> 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 黃鉅樺教練	<b>講題</b> 高齡族群團體阻力訓練的設計及指導實務III  <b>講師</b> 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 黃鉅樺教練	<b>講題</b> 高齡族群團體阻力訓練的設計及指導教學考核  <b>講師</b> 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授