

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」方案師資研習會課程表

時間：4 月 14 日(日)

地點：南華大學 學慧樓五樓 H506 會議室

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	國立體育大學體育研究所運動管理組 博士 南華大學運動與健康促進學士學位學程 副教授兼主任
0910~1000	113 年嘉義縣高齡者肌極強健師資培訓方案檢測項目說明		
1010~1100	運動生理學理論與應用	陳建璋	國立陽明大學生理學研究所 博士 嘉義大學體育與健康休閒學系 助理教授
1110~1200			
午休			
1310~1400	智能重訓機之操作使用	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
1410~1500			
1510~1600	肌極強健課程實務操作(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
1610~1700			

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」方案師資研習會課程表

時間：4 月 21 日(日)

地點：南華大學 學慧樓五樓 H506 會議室

時間	主題	講師	學經歷與現職
0810~0900	高齡者老化議題	謝昌成	成功大學老年學研究所 碩士 大林慈濟醫院家醫科 醫師/主任
0910~1000			
1010~1100	阻力訓練理論與實務	陳贊仰	台灣大學醫學工程研究所 博士 臺灣師範大學運動競技學系運動科學所 碩士 嘉南藥理大學 助理教授 國家運動訓練中心 奧運培訓運動防護員
1110~1200			
午休			
1310~1400	肌極強健課程實務操作 (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
1410~1500			
1510~1600	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	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
1610~1700	術科/學科測驗	許伯陽/ 莊麗燕/ 許秉毅	本方案計畫主持人與共同主持人