

樂齡體適能評估、計畫與指導師資培訓 教師產業研習

系列四主題：高齡者筋膜放鬆訓練及姿勢矯正策略設計

- ◆ 第四梯次：113年4月12日至113年5月17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3月11日至113年3月29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 | 113/4/12(五) | 113/4/19(五) | 113/5/3(五) | 113/5/10(五) | 113/5/17(五) |
|---------------------|---|--|---|--|---|
| 9:00 12:00 | 講題 柔軟度的特性及影響因子與動作實施的要領 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 | 講題 高齡族群團體柔軟度訓練的設計及指導實務I、動態熱身訓練實務與指導教學 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 周威志教練 | 講題 高齡者不良姿勢造成原因與矯正策略 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 何孟珠教練 | 講題 高齡者不良姿勢矯正策略設計及指導實務I 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 何孟珠教練 | 講題 高齡者不良姿勢矯正策略設計及指導實務III 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 何孟珠教練 |
| 午餐 | | | | | |
| 13:00 17:00 | 講題 筋膜放鬆方法與實務操作 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 周威志教練 | 講題 高齡族群團體柔軟度訓練的設計及指導實務I、單人伸展實務與指導教學 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 周威志教練 | 講題 高齡者不良姿勢靜態與動態評估與實務操作 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 何孟珠教練 | 講題 高齡者不良姿勢矯正策略設計及指導實務II 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 助教 何孟珠教練 | 講題 筋膜放鬆與高齡者不良姿勢矯正策略指導教學考核 講師 國立體育大學運動保健學系林晉利副教授 |