

銀髮族功能性體適能檢測員及指導員培訓

- 一、宗旨：臺灣已面臨高齡化的社會，銀髮健康促進的推動可降低社會醫療資源，且身體活動是高齡健康促進政策中不可或缺的一環，透過培育銀髮族功能性體適能檢測員及指導員專業人才，以因應社會高齡化挑戰。
- 二、主辦單位：中華民國體適能瑜珈協會
- 三、承辦單位：嘉南藥理大學
- 四、舉辦日期：113年5月19日（星期日）及25日至26日（星期六、日）
- 五、舉辦地點：嘉南藥理大學（臺南市仁德區二路一段60號）
- 六、研習內容：
 - （一）學科：銀髮族功能性體適能概論、銀髮族功能性體適能課程編排設計理論。
 - （二）術科：銀髮族有氧運動、銀髮族肌力訓練、銀髮族柔軟度訓練。
 - （三）課程教材搭配應用：銀髮族暖身運動、心肺有氧運動及伸展緩和運動。
- 七、參加對象：嘉南藥理大學師生
- 八、參加人數：60人
- 九、報名費用：含研習手冊及證照檢定費（可同時報名檢測員及指導員培訓；已取得相關單位核發銀髮族功能性體適能檢測員證照者可單獨報名指導員培訓）
 - （一）一般人士：檢測員培訓2,000元；指導員培訓3,500元
 - （二）學生或會員：檢測員培訓1,500元；指導員培訓3,000元
- 十一、備註：
 - （一）參加人員請自備口罩、水壺、毛巾，並著運動服與運動鞋。
 - （二）全程參與者可參加檢定測驗，通過者由中華民國體適能瑜珈協會核發銀髮族功能性體適能檢測員或指導員證照。

銀髮族功能性體適能檢測員培訓 日程表

113 年 5 月 19 日（星期日）－嘉南藥理大學

時間	內容	主持（講）人
08:30~09:00	報到	
09:00~09:10	始業式	嘉南藥理大學 林明珠 主任
09:10~10:40	【學科】 銀髮族檢測理論分析與回饋	國立高雄科技大學 呂明秀 副教授 國立屏東科技大學 陳克豪 講師
10:40~10:50	休息	
10:50~12:20	【術科】 銀髮族檢測實務	
12:20~13:20	午餐	
13:20~14:20	【術科】 銀髮族檢測實務練習	
14:20~14:30	綜合座談暨結業式	嘉南藥理大學 林明珠 主任
14:30~15:30	學科複習與考試	中華民國體適能瑜珈協會 檢定官
15:30~17:30	術科檢定考試	

銀髮族功能性體適能指導員培訓 日程表

113 年 5 月 25 日 (星期六) 至 26 日 (星期日) — 嘉南藥理大學

日期	時間	內容	主持 (講) 人
第一日	8:30~9:00	報到	
	9:00~9:10	始業式	嘉南藥理大學 林明珠 主任
	9:10~10:40	【學科】 銀髮族體適能概論	國立中山大學 許秀桃 教授
	10:50~12:20	【術科】 暖身教學(站姿)	
	12:20~13:20	午餐	
	13:20~14:50	【術科】 心肺有氧運動教學(站姿)	
	15:00~16:30	【術科】 緩和與肌力教學(站姿)	
	16:40~17:40	【術科】 暖身教學(坐姿)	
9:00~10:30	【術科】 心肺有氧運動教學(坐姿)	國立高雄科技大學 呂明秀 副教授	
10:40~12:10	【術科】 緩和與肌力教學(坐姿)	國立高雄科技大學 陳秀惠 助理教授	
第二日	12:10~13:10	午餐	國立屏東科技大學 陳克豪 講師
	13:10~14:10	【術科】 教學流程串連分組練習	
	14:20~14:30	綜合座談暨結業式	嘉南藥理大學 林明珠 主任
	14:30~15:30	學科考試	中華民國體適能瑜珈協會 檢定官
	15:30~17:30	術科檢定考試	