

樂齡大會2.0

進修研習課程

學習+實務操作

促進指導員教學技能及探索自我潛在教學能力

年度大會研習眾師雲集，結合運動、醫學、營養三大領域專業師資，透過探討解說提升科學理論、昇華授課技能。使指導員不單指導運動，強化年長者體適能素質，更能面面俱到。

節省的交通成本，線上化進修模式，
不限次數的瀏覽，隨時隨地的學習。

全線上學習



報名詳情
請掃此圖



或 線上+實體上課



推動銀髮健康促進 • 提升教學專業職能

主辦單位:



協辦單位:



極運動



講師	課程名稱	課程特色	學習領域
彭莉甯 醫師	肌少症的預防與治療	肌少症的定義、造成原因及影響，進而如何預防。	醫學學理
韓德生 醫師	骨關節疾病的運動及注意事項	介紹頸椎、腰椎、及膝關節退化建議的運動項目。	醫學學理
陳冠誠 醫師	心血管疾病病友的運動及注意事項	心血管疾病特殊族群的運動方針。	醫學學理
陳乃嘉 營養師	肌少症的飲食與營養	針對肌少症族群的營養攝取策略。	營養學理
李湘怡 教練	樂齡瑜珈	使用椅子取代瑜伽墊，增加運動多元性。	運動指導技巧
楊仲哲 教練	樂齡跑步	跑步技巧介紹及長輩跑步須注意事項。	運動指導技巧
李毅涵 教練	樂齡功能性平衡訓練	用簡單的動作與訓練原理安排設計平衡訓練課程	運動指導技巧
李杰清 教練	樂齡極球	一顆球進行全身運動強化，套入濃濃台灣味話語，操作簡易、輕鬆上手、無距離、身心有共鳴。	運動指導技巧
蔡淮舜 教練	超級彈力帶訓練	利用輔具進行多元面向的身體熱身與功能性訓練	運動指導技巧
蔡淮舜 教練	硬式壺鈴訓練	透過學習硬式技巧，產生穩定的身體。	運動指導技巧
沈佩蘋 教練	自我筋膜還原術	利用徒手動作解鎖身體緊繃的狀態，提高身體活動度	運動指導技巧
吳逸雯 教練	整合式伸展	整合本體感覺神經肌肉促進術(PNF)、鬆動術、筋膜線伸展法，建構完整伸展能力。	運動指導技巧



陳冠誠 醫師
臺大醫院復健部
主治醫生



陳乃嘉 營養師
臺大醫院營養室營養師



韓德生 醫師
臺大醫院北護分院
醫療部主任



彭莉甯 醫師
臺北榮民總醫院
高齡醫學科主任



李湘怡 教練
國際康體專才培訓學院
IPTFA台灣區教育總監



楊仲哲 教練
社團法人中華民國
健身運動協會講師



李杰清 教練
極運動表演藝術教育中心
健身部執行長



沈佩蘋 教練
社團法人
台灣運動保健協會講師



吳逸雯 教練
社團法人
台灣運動保健協會講師



李毅涵 教練
社團法人中華民國
健身運動協會秘書長



蔡淮舜 教練
社團法人
台灣運動保健協會講師