

育英醫護管理專科學校推廣教育班---教師開發課程簡介

教師 個人簡介	授課教師	曾允辛
	電子信箱	leyisheng2024@gmail.com
	教師證字號	無
教師學歷、 教學經歷 授課專長... 等	學歷：國立臺北護理健康大學-護理系 研習經歷及相關證照： 1.中華民國高考護理師 2.衛福部長照人員 Level 1 認證 3.運動部全民運動署體適能中級指導員 4.教育部樂齡講師 5.衛福部國健署預防及延緩失能指導員 6.國家運動醫學學院認證私人教練（NASM-CPT） 7.國家運動醫學學院銀髮族運動訓練專家（NASM-SFS） 8.美國功能性高齡訓練專家（FAI-FAS） 9.國際認證私人教練（PTA global CPT） 10. TRX-STC 懸吊訓練師 教學經歷： 1.台灣運動健身產業協會-課程合作講師 2.中華電信股份有限公司-企業講師&體適能教練 3.高雄醫學大學附設醫院-企業講師&體適能教練 4.苓雅國民運動中心-團體體適能課程教練 5.三民國民運動中心-團體體適能課程教練&個人體適能教練 6.合適復健診所-體適能教練 7.台中市社區據點-體適能老師 8.台南市社區據點-體適能老師 9.高雄市社區據點-體適能老師 10.屏東縣社區據點-體適能老師 11.澎湖縣社區據點-體適能老師 12.台南市仁德社區長照機構-體適能老師 13.台南市德安社區長照機構-體適能老師 14.台南市芯合社區長照機構-體適能老師 15.精誠資訊股份有限公司-體適能教練 16.碩天科技股份有限公司-南區企業講師&體適能教練 17.新光吳火獅紀念醫院護理部-體適能教練 18.新北市淡水區大齡青松崁頂日照中心-體適能老師 19.屏東縣九如樂齡學習中心-體適能課程講師&體適能教練 20.高雄醫學大學附設高雄市私立大同建國社區日照機構-體適能老師 21.社團法人台灣高齡照顧協會失智症日照中心及團體家屋-體適能老師	

課程設計	課程名稱(含級別)	生活肌力實作班（入門）
	教學目標(課程簡介) 請限於 50 字內	結合肌力知識與動作實作，運用簡易器材練習生活動作，學會調整難度，建立自主運動習慣。
	授課對象	以社區成人為主，尤其歡迎社區民眾及運動初學者。
	上課起迄日期	10/27~12/16(共 16 小時)
	預定上課時間	每週二 1730~1930
	授課方式	實體授課，以觀念解說、示範、分級練習及個別回饋進行。
	上課教材（含 ISBN）	不指定購買教科書。

育英醫護管理專科學校推廣教育課程教學計畫表

課程名稱	生活肌力實作班	講師姓名	曾允辛
上課時段	每週二 17：30~19：30(含中間休息時間)，規劃 8 週共 16 小時。 預計於 10 月 27 日~12 月 16 日		
課程簡介	以生活情境為主軸，結合肌力知識與動作實作，運用彈力帶、小型軟球及椅子，循序練習起身、蹲下、推拉、提物與步伐控制。融入樂齡學習理念，透過觀念解說、分級練習及個別回饋，協助學員理解動作目的、調整難度，將課堂所學應用於日常生活。		
教學目標	1. 認識肌力、平衡與日常活動能力的關係。 2. 掌握基本動作、呼吸配合及簡易器材操作。 3. 依身體感受調整練習難度，辨識應暫停的情況。 4. 完成個人居家練習計畫，建立自主運動習慣。		
週次	教學進度：課程單元或主題		使用設備
1	認識生活肌力與個人起點 知識：肌力與生活活動的關係、運動中的身體訊號。 實作：暖身、椅子坐站及基本動作觀察，設定學習目標。		椅子
2	下肢肌力與起身蹲下 知識：蹲下、起身及髖部動作的生活用途。 實作：椅子坐站、扶椅蹲、髖部動作及提踵，練習分級。		椅子
3	上肢肌力與生活推拉 知識：推拉動作原則、彈力帶檢查與阻力選擇。 實作：彈力帶划船、牆面推撐及手臂練習，連結提物情境。		彈力帶、椅子
4	核心穩定與呼吸配合 知識：核心功能、呼吸與身體控制的關係。 實作：坐姿及站姿核心控制、小球傳遞與協調練習。		瑜伽極球、椅子
5	平衡能力與步伐協調 知識：重心轉移、支撐選擇與居家活動環境。 實作：扶椅平衡、側向跨步、轉向及節奏步伐。		椅子、地面標示貼

6	運動強度與全身肌力整合 知識：如何增加難度、次數與休息，觀察用力感受。 實作：上下肢與步伐循環練習，選擇適合自己的難度。	彈力帶、瑜伽墊
7	伸展放鬆與運動恢復 知識：暖身、伸展及恢復的用途，觀察疲勞與不適。 實作：關節活動、溫和伸展及呼吸放鬆，組合收操流程。	椅子、瑜伽墊
8	我的生活肌力練習計畫 知識：練習安排、循序調整與持續運動的方法。 實作：動作複習與觀念回顧及教師回饋。	彈力帶、瑜伽極球、椅子、瑜伽墊
各項費用 說明	學費（3,500 元，不含器材費） 器材清單與費用：彈力帶(200 元)、瑜伽墊(800 元)、瑜伽極球（330 元）；可由學員自行準備或向教師購買	
參考書目	不指定購買教科書。	
招收對象	以社區成人為主，尤其歡迎社區民眾及運動初學者。	

◎上述資料將公告於網頁供學員選課參考。