

社團法人彰化縣物理治療師公會

銀髮族體適能指導繼續教育課程

一、課程目的：

旨在能夠正確指導心肺訓練、肌力與平衡運動，設計適合的運動方案，確保銀髮族運動的安全性與效果。進一步鼓勵銀髮族積極參與體適能活動，提升心理健康與社交互動，維持身體機能並提升整體生活品質。

二、主辦單位：社團法人彰化縣物理治療師公會

三、協辦單位：身呼吸動作空間

四、參加對象(依優先順序錄取)：

1. 本會有效會員
2. 對課程有興趣之物理治療師

五、課程日期：113年12月15日(星期日)13:30-16:30

六、課程地點：彰化縣員林市新生路200號4樓(身呼吸動作空間)

七、講師介紹：豪健康運動工作室 負責人 朱奕豪 物理治療師

八、課程流程：

| 時間 | 內容 | 講師 |
|-------------|-------------|--------------|
| 13:10-13:30 | 報到 | 朱奕豪 物理治療師 |
| 13:30-14:20 | 銀髮族體適能指導(一) | |
| 14:20-14:30 | 休息 | |
| 14:30-15:20 | 銀髮族體適能指導(二) | |
| 15:20-15:30 | 休息 | |
| 15:30-16:20 | 銀髮族體適能指導(三) | |
| 16:20-16:30 | 問題與討論 | |
| 16:30- | 賦歸 | |

九、報名人數：30人(即日起開放報名至12/05或名額額滿時提前截止)

十、課程費用：公會會員免費；非公會會員1500元

十一、報名方式：社團法人彰化縣物理治療師公會官網

https://www.chpt.org.tw/sign_up.php

十二、聯絡方式：04-7234583(電話) chpt2008@gmail.com(信箱)

十三、繳費方式：

ATM、網路ATM或臨櫃繳費，並留存轉帳存根或轉帳成功網頁截圖

戶名：彰化縣物理治療師公會

轉帳號碼：049001001062，台灣銀行員林分行(銀行代號:004)

十四、退費事宜：

1. 於課程日前7日內(12/8後)告知，恕不退費。
2. 於課程日前7日以上告知(12/8前)告知，退5成費用，將扣除轉帳手續費
3. 若因公會因素或天災因素，造成課程無法辦理時，全額退費。

十五、注意事項：

1. 繼續教育積分申請中，務必簽到簽退且字跡工整，若無法辨認將影響積分登錄。
2. 課程會有實作，請穿著適合活動的服裝和鞋子。
3. 當天課程會席地坐於瑜珈墊，請評估自身狀況是否適應。
4. 報名課程並不表示錄取，錄取的學員將會收到錄取及課程通知。
5. 課程中請勿拍照或錄影。
6. 提供飲用水，自備環保杯。

十六、交通方式：

1. 開車：中山高員林交流道下→往東南走員鹿路一段/148 縣道朝員鹿路一段 38 巷→左轉進入至善街→向左轉進入新生路→目的地在右手邊。
2. 台鐵：搭火車至員林火車站後，由後火車站出口，往新生路走，遇新生路向右走約 4 分鐘路程。
3. 自行開車：

身呼吸動作空間 停車資訊



1. 嘟嘟房(員林新生站)

步行約 5 分鐘

2. CITY PARKING 城市車旅停車場 員林基督敎醫院站

510 彰化縣員林市莒光路 456 號

步行約 5 分鐘

3. 員林車站自行車停車場

510 彰化縣員林市靜修路 51 號: 步行約 3 分鐘

4. 鑫園停車場

510 彰化縣員林市靜修路 49-4 號: 步行約 4 分鐘

5. CITY PARKING 城市車旅停車場 火車站

510 彰化縣員林市民權街 82 號

步行約 5 分鐘