

教育部樂齡數位學習系列課程 種子講師名單 (運動保健課程)

壹、樂齡數位運動保健課程

本課程為教育部委託國立臺灣師範大學－蕭顯勝教授執行數位樂齡學習系列課程計畫「樂齡運動保健」，將以數位科技工具導入高齡者日常生活應用為核心，發展位課程：「數位樂齡-運動保健課程」，以互動體感數位課程，帶領高齡者透過情境式的學習方式，以中等強度運動訓練高齡者的肌力。

本課程包含十個身體肌力運動核心單元，涵蓋上半身及下半身之正確運動知識：

1. **手臂外展**：基本手臂、肩膀肌力訓練，降低年長者手臂肌力不足困擾。
2. **左右扭轉**：腰部靈活與關節活動，提升日常生活身體便利性。
3. **雙手開合**：除了基本手臂肌力外，增加夾胸之動作，把不常運動到的部位活動活動。
4. **側延展**：側腹肌之訓練，穩住全身核心。
5. **肩上舉**：加強肩膀訓練，負重更輕鬆。
6. **抬膝運動**：膝關節之活動，大腿肌力佔很大關鍵。
7. **坐姿伸膝**：膝蓋延展，活動關節減少受傷。
8. **單腳側點地**：延展自身腿部大小肌肉之活動。
9. **雙腳抬起**：高難度之核心綜合訓練，大腿、腹肌一起動。
10. **腳開夾運動**：大腿內側最難練，跟著課程一起動。

為了推廣樂齡數位素養，教育部特別辦理「樂齡數位素養種子講師培訓」計畫，透過完整的模組訓練，種子講師們不僅熟悉上述十個核心單元，更能靈活運用教學技巧，協助各地樂齡學習中心有效推動數位學習。種子講師經過嚴格的師資培訓，不僅具備豐富的教學經驗，更能理解長者的學習步調與需求，透過互動式教學，讓長者在安全、友善的環境中自信學習。

貳、種子講師名單

序號	姓名	現職 服務單位	樂齡講師資格 (可複選)	期望授課縣市	E-mail
1	余碧霞	苗栗縣後龍鎮樂齡學習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	苗栗縣	fish@webmail.mlc.edu.tw
2	李惠玲	國立臺灣師範大學	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	臺北市	swim@ntnu.edu.tw
3	林秀蓮	大城樂齡學習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	南投縣、彰化縣、雲林縣	9677c6@gmail.com
4	梁洧傑	竹東鎮樂齡學習優質中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	新竹縣、新竹市、苗栗縣	gtoallypu@gmail.com
5	陳季妤	臺中市南區樂齡學習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	臺中市	yunchtw@gmail.com
6	陳宛琳	家寶基金會	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	臺中市	flowerlinflowerlin@gmail.com
7	陳家瑞	財團法人臺北市松年長春社會福利基金會景華	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	基隆市、臺北市、新北市	jerry091971@gmail.com
8	陳碧雯	銀髮俱樂部	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	基隆市、臺北市、新北市、桃園市	scbw0130@hotmail.com
9	曾淑惠	基隆市中山區樂齡學習優質中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	基隆市、臺北市、新北市	foreverfa@gmail.com
10	曾麗娟	新北雙連健康樂齡活力中心	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	基隆市、臺北市、新北市、桃園市	lichuantseng@gmail.com
11	楊佩穎	新北市五	<input type="checkbox"/> 一般講師	新北市	rita2296@yahoo.com.tw

序號	姓名	現職 服務單位	樂齡講師資格 (可複選)	期望授課縣市	E-mail
		股區興珍 里辦公室	<input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input checked="" type="checkbox"/> 非樂齡講師		
12	詹育喬	桃園市平 鎮區優質 樂齡學習 中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	臺北市、新北 市、桃園市	jej0923@gmail.com
13	劉偉中	新竹縣寶 山樂齡學 習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	新竹縣、新竹 市、臺北市、 新北市、桃園 市	brandon060@gmail.com
14	蔡宜容	和美樂齡 學習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	臺北市、新北 市、臺中市、 彰化縣、高雄 市、屏東縣	irong66@gmail.com
15	鄭美玲	臺中市大 肚區樂齡 學習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	新竹市、臺中 市	cm6491@gmail.com
16	鍾文珠	竹南樂齡 中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	新竹市、苗栗 縣、臺中市	chung1003@yahoo.com
17	蘇玲慧	臺中市南 區樂齡學 習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	臺中市、臺南 市	su0933452999@gmail.com
18	蔡麗娟	金門縣金 城鎮樂齡 學習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	金門縣	li322029@gmail.com
19	劉湘金	金門縣婦 女會	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input checked="" type="checkbox"/> 非樂齡講師	金門縣	she1008@gmail.com
20	林佳蓉	南投縣樂 齡學習示 範中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	臺中市、南投 縣、彰化縣	rong307@gmail.com
21	蘇楚岳	自由教練	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input checked="" type="checkbox"/> 非樂齡講師	臺北市、新北 市	angelben0201@gmail.com