



當面對 21 世紀全球最大健康威脅 - 肥胖，我們需要的是一場具備完整理論與實務結合的專業進修課程。這個課程適合健康產業中對過重與肥胖議題有興趣的同好們參加，包括：醫療相關人員、私人教練、物理治療師、團課老師、體能教練與傷害防護員。

### 課程描述

這是一個融合了理論與實務的高度互動工作坊，希望能讓健康專家們有能力針對客戶的需求設計個人化處方，尤其讓那些不愛活動個體，有更多動機面對肥胖與健康方面的問題。在這個教育課程中，參與學員會知道如何分析客戶的健康與體適能狀態，進而成為預防多重疾病與促進整體適能的健康團隊分子之一。課程結束後，健康與運動專家們將有能力設計、應用、評估並監控深受過重與肥胖所苦的民眾們的運動課表。同時，也能確保提供給他們的是有效且安全的客製化課程。身為健康專家同盟的一份子，我們希望一名健身專家能藉由以科學為基礎的客製化運動課表，協助個體對抗肥胖帶來的廣大衝擊，對社會做出最大貢獻。

**時間：**南部場 2018/3/6、7 9:00~17:00  
北部場 2018/3/8、9 9:00~17:00

**地點：**南部場：高雄醫學大學  
北部場：壠新醫院

**名額：**每場 50 名

**費用：**首次推廣價(02/01-02/20)：13600  
早鳥價 (01/10-01/31)：10800

團報價：2人以上每人 9800  
B平方&動文創 NASM 學員：11800  
TASM 台灣運動醫學醫學會會員：7800

#### 報名步驟

- 1.) 填寫 Google 表單內所有必填資訊
- 2.) 匯款至：  
012 富邦銀行 - 松隆簡易分行  
戶名：676120605392 來運動創意體能顧問有限公司
- 3.) 請將“存簿內帳號後五碼”郵寄至 [letsmov@gmail.com](mailto:letsmov@gmail.com)
- 4.) 動文創 NASM 學員來信時請告知證書編號，以利查核

#### 主辦&協辦單位

主辦：B平方教育學院(Brain & Body Academy)  
協辦：台灣運動醫學醫學會 (TASM)  
高雄醫學大學運動醫學系

#### 課程大綱

##### 模組 1 - 理論

- 1.1 體適能專家們與肥胖對抗之戰
- 1.2 肥胖的定義、診斷、成因與病理學
- 1.3 流行病學概要與基因的角色
- 1.4 對於過重/肥胖者的心肺運動指引方針
- 1.5 對於過重/肥胖者的阻力訓練指引方針
- 1.6 不同運動法與肥胖治癒的相關研究
- 1.7 SMART 目標設定與健康促進
- 1.8 動機提升與教練 (Coaching) 技巧

##### 模組 2 - 實務

- 2.1 醫療與健康歷史評估
- 2.2 體適能檢測方針
- 2.3 暖身技巧
- 2.4 穩定性與活動度技巧
- 2.5 運動參與策略
- 2.6 體適能遊戲
- 2.7 夥伴運動

2.8 輔助的阻力訓練

2.9 運動進程與逆程

### 模組 3 - 實務

3.1 課程設計與施行

3.2 過重/肥胖的循環訓練

3.3 過重/肥胖的高強度間歇訓練

3.4 過重/肥胖的功能性訓練

3.5 運動方針的指導、執行與修正

3.6 對於過重/肥胖者建議的科學為基礎訓練流程

### 模組 4 - 理論

4.1 對於過重/肥胖者的小團體訓練概要

4.2 個案討論

4.2 圓桌討論

4.3 回顧提問

4.4 複習與總結

### 講師簡介



## *Alexis Batrakoulis*

目前就讀於健康運動博士班，碩士與學士階段時，其研究聚焦主題為“肥胖” & “體適能”，1995年時在健身產業工作，目前是講者、學者與作者的多重身份，持有無數國際證書像是 NSCA-CSCS, RCPT\*E; ACSM-CPT, EP-C; NASM-CES, PES; ACE-CPT, CHC ... 等，同時也具有以下職位與經驗：

1. 私人教練總監 - 希臘運動與健身訓練學院 (GRAFTS)
2. 專業標準委員會 & 首席專家小組 - 樂活歐洲 (EuropeActive)
3. 國際講師 - 美國運動委員會 (ACE)
4. “運動是良藥” 委員成員 - 美國運動醫學會 (ACSM)
6. 總秘書長 - 希臘運動專家協會 (HEPA)
7. 編輯 - 歐洲運動專家期刊 (EJEP).
8. 2017 IDEA 年度私人教練最終入圍者

### 注意事項

1. 證照相關：全程參與此國際培訓者，除了獲得下列國際機構學分外，還將授予英文電子版本結業證書。
2. 退費與延期事宜：因事不克參加申請退費或延期者，於培訓課程前 45 天申請者退費 80%，於培訓課前 14 天內申請者退費 50%，於培訓課前 7 天申請者退費 20%，逾期者不退費。申請退費者請提供銀行帳戶，匯款手續費由退費金額中支付。因個人因素無法參加而申請退費者，將於退款額另扣除轉帳費 30 元整，改期只能夠更改一次。
3. 若需開立三聯式發票，須外加 5% 稅金
4. 注意事項：（一）報名前詳閱下列事項：本人自願參加「2018 三月 - 過重與肥胖的運動策略(整合科學與實務)」，本人健康狀況良好，無足以影響運動之特殊體質或疾病，適合參與本課程的訓練。研習全程本人願意遵守講師們的指示，並且時時注意他人及自身的安全，若因本人疏失導致危險情形發生，願承擔所有責任。（二）如有天災、氣候或不可抗拒的因素，主辦單位有權臨時修正或變更課程之權利。
5. 為落實個人資料之保護，茲依據個人資料保護法（以下稱個資法）第 8 條規定告知下列事項：依個人資料保護法等相關法令規定，在主管機關所核准之特定目的範圍內蒐集您與他人的資料；針對上該個人資料，主辦 / 協辦單位可於後續辦理之活動範圍及期間內處理或利用。主辦 / 協辦單位蒐集的個人資料，原則上僅會以電子檔或紙本形式供本公司、委外廠商或與大會具有合作、委任等關係之第三人處理及利用。您可自

由選擇是否提供個人資料，惟若拒絕提供相關個人資料，主辦 / 承辦單位將無法進行如上開蒐集目的之作業，致無法提供您各項服務。



## 課程大綱

### Day1

模組 1 - 理論		主講者	主持人
08:30~ 08:50	體適能專家們與肥胖對抗之戰	Alexis Batrakoulis	壢新醫院 王凱平醫師
08:50~ 09:10	肥胖的定義、診斷、成因與病理學		
09:10~ 09:40	流行病學概要與基因的角色		
09:40~ 10:10	對於過重/肥胖者的心肺運動指引方針		
10:10~ 10:30	休息		
10:30~ 11:00	對於過重/肥胖者的阻力訓練指引方針	Alexis Batrakoulis	壢新醫院 王凱平醫師
11:00~ 11:30	不同運動法與肥胖治癒的相關研究		
11:30~ 12:00	SMART 目標設定與健康促進		
12:00~ 12:30	動機提升與教練 (Coaching) 技巧		

12:30~13:20	午餐
-------------	----

模組 2 - 實務		主講者	主持人
13:20~13:50	醫療與健康歷史評估	Alexis Batrakoulis	壢新醫院 王凱平醫師
13:50~14:20	體適能檢測方針		
14:20~14:50	暖身技巧		
14:50~15:20	穩定性與活動度技巧		
15:20~15:40	休息		
15:40~16:10	運動參與策略	Alexis Batrakoulis	壢新醫院 王凱平醫師
16:10~16:40	體適能遊戲		
16:40~17:10	夥伴運動		
17:10~17:40	輔助的阻力訓練		
17:40~18:10	運動進程與逆程		

Day2

模組 3 - 實務		主講者	主持人
08:30~ 09:00	課程設計與施行	Alexis Batrakoulis	壢新醫院 王凱平醫師
09:00~ 09:30	過重/肥胖的循環訓練		
09:30~ 10:00	過重/肥胖的高強度間歇訓練		
10:00~ 10:20	休息		
10:20~ 10:50	過重/肥胖的功能性訓練	Alexis Batrakoulis	壢新醫院 王凱平醫師
10:50~ 11:20	運動方針的指導、執行與修正		
11:20~ 11:50	對於過重/肥胖者建議的科學 為基礎訓練流程		

11:50~13:00	午餐
-------------	----

模組 4 - 理論		主講者	主持人
13:00~13:40	對於過重/肥胖者的小團體訓練 概要	Alexis Batrakoulis	壢新醫院 王凱平醫師
13:40~14:40	個案討論		
14:40~15:00	休息		
15:00~15:30	圓桌討論	Alexis Batrakoulis	壢新醫院 王凱平醫師
15:30~15:50	回顧提問		
15:50~16:30	複習與總結		