

高雄醫學大學

114 年精準健康運動指導專員認證課程

壹、計畫目標與特色

在當今社會，代謝症候群已成為全球範圍內日益嚴重的健康問題。這一綜合性疾病群體包括高血糖、高血壓、高血脂和腹部肥胖等症狀，並與心血管疾病、糖尿病及其他慢性病的發展密切相關。隨著生活方式的改變，尤其是運動不足和飲食不均衡，代謝症候群的發病率逐年攀升，對個體健康和公共衛生造成了巨大的負擔。隨著精準運動醫學與健康促進理念的推廣，越來越多代謝症候群患者需要個人化的運動指導/處方來改善健康狀況。本認證課程旨在培訓現有的運動教練、運動防護員、物理治療師及相關醫事人員，使其具備運動指導的專業知識與技能，並成為「精準運動醫學暨健康促進中心」認可之專業人員者，將可登錄於本中心之「運動指導人才庫」，並建議成為高雄醫學大學及其附設醫療體系中，針對代謝性疾病（如糖尿病、脂肪肝）患者之優先運動指導專業人員。

114 年精準健康運動指導專員認證核心特色與目標是：

- 培養專業運動指導能力：透過專業專科醫師安排精準運動醫學理論與實務訓練，提升已有運動臨床基礎的運動教練、運動防護員、物理治療師及相關醫事人員的專業素養，使其能有效應對代謝症候群相關健康挑戰。
- 強化個人化運動處方設計：學習針對不同代謝性疾病（如糖尿病、脂肪肝）患者需求設計量身打造的運動計畫，促進健康改善並預防慢性疾病的發生與進展。
- 建立專業認可與資源支持：完成認證者將獲得「精準運動醫學暨健康促進中心」認可，登錄於中心「運動指導人才庫」，並建議成為高雄醫學大學及其附設醫療體系中針對代謝性疾病患者的優先運動指導專業人員。
- 學科整理 X 術科實作 X 職場銜接
將代謝相關的學科理論與運動注意事項完整整理、細節補充。幫助學員將學科知識實際化，強化未來就業的教學實力。課程內容涵蓋教練實務流程、與學員溝通技巧，以及面對不同客戶的教學應變策略，全面銜接職場需求。

貳、課程對象

本課程僅開放以下領域之從業人員報名：

- 一、已取得國際證照者
 - (一) ACE 美國運動協會
 - (二) NASM 美國國家運動醫學學會
 - (三) NSCA 美國肌力與體能訓練協會
 - (四) ACSM 美國運動醫學會
- 二、教育部體育署國民體適能中級指導員
- 三、教育部體育署運動傷害防護員
- 四、物理治療師
- 五、專業醫事相關人員

參、課程架構

- 一、課程方式：
 - (一) 實體課堂講授與實作訓練。
- 二、活動內容：
 - (一) 活動日期：114/5/24 (六) -114/5/25 (日)，共計 2 天。
 - (二) 活動地點：高雄醫學大學國際學術大樓 3 樓 IR301 教室與臨床技能中心
 - (三) 活動時間：8:20 - 17:00

(四) 活動安排：

114/5/24 (六)			
時間	主題	講者	地點
8:10	報到		高雄醫學大學 國際學術大樓 3樓 IR301 教室
8:15-8:30	開場：從探討發生機轉到預防 脂肪肝、代謝症候群、與糖尿病之時代意義	黃尚志 教授 張乃仁 教授	
8:30-9:30	運動如何改善脂肪肝？臨床 機轉與健康策略	黃鈞峰 教授	
9:30-9:40	休息		
9:40-10:40	運動醫學新篇章：掌握糖尿病 的核心機轉	李美月 教授	
10:40-10:50	休息		
10:50-11:50	解密代謝：從症候群到活力新 生	黃峻洋 醫師	
11:50-13:30	午休		
13:30-14:30	改善新陳代謝疾病的關鍵：營 養科學的力量	黃孟娟 教授	
14:30-14:40	休息		
14:40-16:10	代謝症候群之體適能運動指 導要領	許秀桃 教授	
16:10-16:30	休息		
16:30-17:00	筆試測驗		
17:00	賦歸		

*主辦單位保有修改議程之權利

114/5/25 (日)			
時間	主題	講者	地點
8:20	報到		高雄醫學大學 國際學術大樓 3樓 IR301 教室
8:30-10:00	代謝症候群與重量訓練：健康促進的科學基石	吳柏翰 教授	
10:00-10:10	休息		
10:10-11:40	代謝症候群的有氧運動：健康促進與運動風險監控	林嘉志 教授	
11:40-13:30	午休		
13:30-17:00	實務測驗 (個案實作與測驗)	檢核考官： 林嘉志 教授 吳柏翰 教授 吳汶蘭 教授 朱奕華 教授	高雄醫學大學 國際學術大樓3 樓臨床技能中心
17:00	賦歸		

*主辦單位保有修改議程之權利

三、學科檢定方式與注意事項：

- (一) 學科測驗採選擇題具有標準答案之題型命題，答題錯誤分數不到扣，滿分為 100 分。
- (二) 應考所需原子筆、修正帶(液)、2B 鉛筆、橡皮擦文具需自行準備。其他任何非考試用品均不得攜入考場。
- (三) 應考時請攜帶准考證、身分證 (居留證) 以便查驗身分。

四、術科檢定方式與注意事項：

- (一) 考生請於規定時間前至臨床技能中心等候通知，準時點名，點名 3 次未到即喪失本次術科測驗之應試資格。
- (二) 進入指定試場前，須將個人隨身物品、背包、電子計算機及任何通訊用品置於指定地點，不得攜入考場。
- (三) 考生將由專人引導至術科測驗試場；未獲通知者，請於試場內靜候，勿交談與擅離座位，未完成術科測驗前不得離場；如有違規，取消術科測驗資格。
- (四) 每位考生之術科測驗時間為 15 分鐘。
- (五) 由考官人員，依應試者之判斷能力、實作之速度、正確度及熟悉度，以評定為通過或不通過。

五、及格標準：筆試 60 分以上且實務測驗須「通過考核」，方為及格，並授予證書。若未通過，本次考核認證無補考機制。

六、成績通知單：統一於術科測驗結束後一週內寄發。

肆、報名流程

一、報名方式：請至線上報名系統報名

於高雄醫學大學教務處 推廣教育與數位學習中心報名

<https://dce.kmu.edu.tw/edu/edum000.php>



二、報名資料：

(一) 2 吋正面半身脫帽頭照 1 張 (證書用)

(二) 相關經歷

(三) 證照 (須符合貳、課程對象資格)

三、報名人數：人數限制 60 人。

四、報名費用：

(一) 原價 12,000 元

(二) 早鳥 8,000 元 (於 5/11 星期日 23:59 前報名完成)

五、退費說明及計算

(一) 開課前 16 日含以上扣款項 10%行政作業費。

(二) 開課前 9 日至 15 日扣款項 20%行政作業費。

(三) 開課前 8 日內取消課程不得退費及轉班。

(四) 若主辦方因故無法開課，則全額退費。需於 7 日左右通知會員。

(五) 已逾全額退費 (開課前 30 日) 期間、因下列事由導致無法參加課程及申請退費者，得於上課日前 1 天檢附相關證明文件提出退費申請，經執行單位審查通過後將全額退費 (扣除手續費 15 元)。

1. 兵役點召-國家徵召令。

2. 三等親內喪事-訃聞。

3. 傷病住院-住院證明。

4. 其他因不可抗力且無法歸責於報名者之重大事故，並經執行單

位審核認可。

5. 因天然災害以致課程延期一週以上，無法參加課程者。

六、其它事項：

(一) 請穿著輕便運動服裝上課。

(二) 本課程不得轉讓名額。

伍、課程內容摘要

一、開場：從探討發生機轉到預防脂肪肝、代謝症候群、與糖尿病之時代意義
為什麼要辦這個人才培訓課程？糖尿病、肥胖症與脂肪肝、代謝症候群，雖然看似是不同的疾病，實則共享許多相似的病理機轉，對人類健康造成重大威脅，同時也為社會帶來龐大的經濟負擔。在這些疾病的預防與管理中，運動醫學展現出不可或缺的角色，透過科學的運動介入，有效改善代謝功能與健康指標。

本課程的目的，是深入剖析糖尿病、肥胖症與脂肪肝、代謝症候群之間的關聯性，介紹運動醫學在這三種疾病中的應用與價值，並進一步建構這些疾病的完整知識體系。我們希望透過課程的設計，為學員提供具體可行的策略，幫助患者重拾健康，並促進更全面的疾病預防與醫療模式創新。

二、運動如何改善脂肪肝？臨床機轉與健康策略

脂肪肝已成為現代人常見的健康隱憂，而運動正是改善脂肪肝的關鍵策略之一！本課程將深入剖析運動如何影響肝臟脂肪代謝，探討其在改善肝臟功能、減少肝脂肪堆積與抑制慢性炎症中的生理機轉。課程還將結合臨床研究與實務經驗，提供具體的運動處方與健康管理策略，幫助學員設計科學且有效的運動計劃。不論您是健康專業人士或對脂肪肝議題有興趣的學者，本課程將帶您從理論走向實踐，掌握改善脂肪肝的核心方法！

三、運動醫學新篇章：掌握糖尿病的核心機轉

糖尿病正以驚人的速度成為全球健康挑戰，然而，在繁複的病理機制之中，運動醫學卻帶來了希望的曙光。本課程將揭示運動如何從細胞層面改變血糖調控機制，並深入探討糖尿病的核心病理機轉。透過臨床案例、最新研究成果與實際應用解析，我們將引領您了解運動如何成為糖尿病管理的關鍵利器。不論是改善胰島素敏感性、促進代謝健康，還是提升生活品質，運動醫學在糖尿病治療中的角色無可取代。一起開啟運動醫學的新篇章，掌握改善糖尿病的實用策略，讓科學理論轉化為健康行動！

四、解密代謝：從症候群到活力新生

代謝症候群、脂肪肝與糖尿病，是現代社會最具挑戰性的健康問題，其間緊密相連的致病機轉構成了現代疾病的核心議題。本課程以縱深視角，帶領學員從代謝失衡的基礎機轉出發，深入解析這些疾病的相互關聯，並探討如何以運動醫學與生活方式調整，實現科學的健康管理。課程強調時代背景下疾病預防的重要性，幫助學員整合理解脂肪肝、代謝症候群與糖尿病的共同病因，進一步掌握精準運動介入策略與個人化健康促進方案。從理論到實踐，您將學習如何成為改善現代健康問題的專業領導者，為患者與社會帶來實質的健康價值與活力新生。解鎖代謝健康的全新思維，攜手實現健康促進的重大突破！

五、改善新陳代謝疾病的關鍵：營養科學的力量

新陳代謝疾病的日益流行讓我們迫切需要有效的解決方案，而營養科學正是開啟健康之門的關鍵。本課程將帶您深入了解營養在調節代謝健康中的核心角色，從飲食對血糖、血脂及能量代謝的影響，到如何設計針對糖尿病、代謝症候群等常見疾病的個性化飲食策略。結合最新研究與臨床實例，我們將揭示科學飲食如何逆轉代謝失衡，並提供簡單實用的健康指南。不論您是醫療人員、營養師，還是關心健康的個人，本課程將幫助您掌握營養介入的力量，開啟健康新篇章。

六、代謝症候群之體適能運動指導要領

打破代謝症候群的健康枷鎖，運動是您的最佳解方！本課程將揭示體適能運動在改善代謝症候群中的魔力，深入剖析運動如何有效降低血糖、血壓、血脂，並重塑代謝平衡。我們將提供科學化的運動指導要領，從運動處方的設計秘訣，到提升運動效果的實戰技巧，幫助您輕鬆應對健康挑戰。無論您是專業教練、醫療從業者，還是熱愛健康生活的人，這門課將為您提供無可取代的知識與靈感，引領您走向更健康、更強壯的未來！

七、代謝症候群與重量訓練：健康促進的科學基石

代謝症候群的挑戰不容忽視，而重量訓練是您能輕鬆掌握的強效武器！本課程將針對如何利用重量訓練改善代謝症候群進行深入解析，從提升肌肉量、改善脂肪分佈到增強代謝功能，我們將教您具體的訓練技巧與運動處方，幫助您有效控制血糖、降血壓、降低膽固醇，並減少心血管疾病風險。課程將結合理論與實務，提供可立即應用的訓練方法，讓您能在日常生活中輕鬆應用，獲得最佳健康效果。

無論您是健身教練、醫療專業人士，還是正在尋找改善健康的個人，這門課程將給您一套行之有效的解決方案，幫助您真正做到健康促進！

八、代謝症候群的有氧運動：健康促進與運動風險監控

代謝症候群的挑戰在於它的隱匿性與危險性，而有氧運動是最簡單、最有效的解方！本課程將聚焦於有氧運動如何改善代謝症候群的核心問題，包括血糖、血脂、體重管理與心血管健康。您將學習到科學支持的有氧運動計劃，並掌握如何根據個人狀況設計最佳運動方案，以達到健康促進和風險降低的目標。課程內容涵蓋運動生理學基礎、運動強度與頻率的調控，並提供實用的運動指導，讓您能夠立即在臨床或日常生活中運用。這門課程將為您提供一套務實且行之有效的策略，幫助您對抗代謝症候群！

本課程的重要環節，旨在讓學員實際操作並應用所學知識。內容包括：

- 運動風險評估：學員將學習如何對患者進行運動風險評估，確保運動安全性。
- 個案討論：學員將針對真實案例進行討論，模擬運動處方的設計與調整過程。

陸、認證流程

- 一、報名與資格審核：報名者須提供相關資格證明文件。
- 二、完成課程：學員須全程參與課程，參加所有實作。
- 三、考核測驗：課程結束後進行筆試及實務測驗。
- 四、取得認證證書：完成考核並獲得合格評定的學員，將獲頒「精準健康運動指導專員認證證書」。

柒、服務機制

為了確保臨床端與運動指導專業的有效銜接。本中心制定明確的患者運動指導流程。服務方式是根據醫療單位的醫師進行患者健康評估後，建議可執行運動指導，並告知高醫「精準運動醫學暨健康促進中心」有認可之專業人員者，登錄於本中心之「運動指導人才庫」。可由患者自行從人才資料庫，找尋適合自己的運動指導人員。

捌、師資陣容

本課程來自運動醫學、物理治療、營養學及心理學等領域的專家組成的師資團隊授課，確保課程內容的專業性與實用性。

一、運動指導領域：

姓名	專業領域	職稱
林嘉志	運動生理學、運動生物化學	● 東華大學/體育與運動科學系/教授
吳柏翰	肌力與體能訓練、運動生理	● 屏東科技大學/休閒運動健康系/兼任人文暨社會科學院/教授兼副院長
許秀桃	運動訓練、特殊族群體適能、運動處方	● 高雄中山大學/西灣學院運動與健康教育中心/特聘教授

二、臨床領域：

姓名	專業領域	職稱
李美月	糖尿病、甲狀腺疾病、高血壓、高血脂、腎上腺疾病	<ul style="list-style-type: none"> ● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/內分泌新陳代謝內科/主治醫師 ● 高雄醫學大學/醫學院/教授 ● 高雄醫學大學附設高醫岡山醫院/內分泌新陳代謝內科/主任 ● 社團法人中華民國糖尿病衛教學會/理事 ● 中華民國糖尿病學會/理事
黃孟娟	營養與基因流行病學、臨床營養介入研究腎臟營養、腫瘤營養、營養流行病學、嬰幼兒脂質代謝與發展	<ul style="list-style-type: none"> ● 高雄醫學大學/醫學系公衛學科/教授 ● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/臨床教育訓練部/副主任 ● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/臨床教育訓練部醫療相關人員訓練室/主任 ● 高雄醫學大學/醫學系/副主任 ● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/營養部/主任
黃釗峰	肝膽胰內科疾病診斷與治療	<ul style="list-style-type: none"> ● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/肝膽胰內科/主任 ● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/肝膽胰內科檢查室/主任 ● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/肝膽胰內科/主治醫師 ● 高雄醫學大學/轉譯醫學博士學位學

		程/主任 ● 高雄醫學大學/醫學院/教授 ● 台灣肝臟研究學會/副秘書長
黃峻洋	糖尿病、高血壓、高血脂、甲狀腺疾病、代謝症候群、痛風、新陳代謝及內分泌疾患、肥胖症	● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/內分泌新陳代謝內科/主治醫師 ● 高雄市立小港醫院/內分泌新陳代謝內科/主治醫師 ● 高雄醫學大學附設高醫岡山醫院/內分泌新陳代謝內科/主治醫師

三、課程顧問：

姓名	專業領域	職稱
黃尚志	腎臟疾病、電解質異常、腎臟生理、腎臟學、內科學、高血壓、內分泌新陳代謝學、糖尿病	● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/腎臟內科/主治醫師 ● 高雄醫學大學/精準運動醫學暨健康促進中心/主任 ● 高雄醫學大學/內科學/教授 ● 台灣腎臟醫學會/名譽理事長
戴嘉言	肝膽胰疾病、腹部超音波檢查、肝炎治療、職業病診斷與治療	● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/副院長 ● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/肝膽胰內科/主治醫師
許玉恆	營養、體重管理	● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/營養師
朱奕華	運動處方、運動行為促進	● 高雄醫學大學/運動醫學系/教授
李純瑩	家庭醫學、肥胖醫學、一般內科、老人醫學、流行病學	● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/家庭醫學科/主任
洪薇雯	糖尿病、甲狀腺疾病、肥胖症、內分泌失調	● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/內分泌新陳代謝內科/主治醫師
張文心	運動營養、營養生化、膳食設計	● 高雄醫學大學/運動醫學系/助理教授
蔡宜純	一般內科、腎臟疾病、透析治療	● 高雄市立旗津醫院/院長 ● 高雄醫學大學/內科學/教授 ● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/腎臟內科/主治醫師

		<ul style="list-style-type: none"> ● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/一般醫學內科/主治醫師
吳汶蘭	人體動作生物力學、肌動學、物理治療、運動醫學	<ul style="list-style-type: none"> ● 高雄醫學大學/運動醫學系/教授
張乃仁	軟骨修復與再生、運動傷害、骨科物理治療、生醫材料	<ul style="list-style-type: none"> ● 高雄醫學大學/運動醫學系/主任 ● 高雄醫學大學/精準運動醫學暨健康促進中心/執行長
許美智	運動藥學、運動生化營養、運動防護行政	<ul style="list-style-type: none"> ● 高雄醫學大學/運動醫學系/教授 ● 國立體育大學/榮譽教授 ● 社團法人台灣運動禁藥管制學會/榮譽理事長 ● 衛生福利部「濫用藥物尿液檢驗機構認可審議委員會」/委員
郭藍遠	人體動作生物力學、運動傷害保健、儀器治療	<ul style="list-style-type: none"> ● 高雄醫學大學/健康科學院/院長 ● 高雄醫學大學/運動醫學系/教授
曾錦璋	內分泌新陳代謝、糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> ● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/內分泌新陳代謝科/護理師 ● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院/糖尿病衛教師

玖、預期成果

1. 專業人才培訓：建立精準運動健康專員的專業網絡，納入高雄醫學大學精準運動醫學暨健康促進中心運動指導人才資料庫。
2. 提升服務與實務品質：提升慢性病患者的健康管理效果。

壹拾、 聯絡資訊

若有任何問題，請聯繫：

- 聯絡單位：高雄醫學大學 精準運動醫學暨健康促進中心
- 聯絡人：廖珮淳 執行秘書
- 電話：07-3121101#2017
- Email：psmhpc@kmu.edu.tw

附錄一、交通資訊

- 高雄醫學大學地址：高雄市三民區十全一路 100 號。
- 高雄醫學大學國際研究大樓位置圖：



● 大眾運輸

捷運

1. 高雄捷運紅線 R12 後驛站：從 2 號出口出站，沿察哈爾一街步行約 8 分鐘即可抵達校園自由路入口。
2. 接駁公車：於後驛站 2 號出口搭乘紅 29、紅 30、紅 31 或 33 號接駁公車，於「高醫（高雄醫學大學）」站下車。

公車

1. 可搭乘以下公車路線，於「高醫（高雄醫學大學）」或「高醫（十全路）」站下車：26A、28、53、88 建國幹線、JOY、紅 29、紅 31、黃 1、92 自由幹線等。

台鐵

1. 左營高鐵站：轉搭計程車約 17 分鐘，沿大中路於自由路右轉，再於同盟路左轉即可抵達校園。或搭乘捷運紅線至後驛站，出站後步行或搭乘接駁公車前往

自行開車

1. 下「鼎金交流道」，於民族路左轉，再於同盟路右轉，即可抵達校園。
2. 或下「九如交流道」，沿九如路往火車站方向，於自由路右轉，遇同盟路右轉，即可抵達校園。

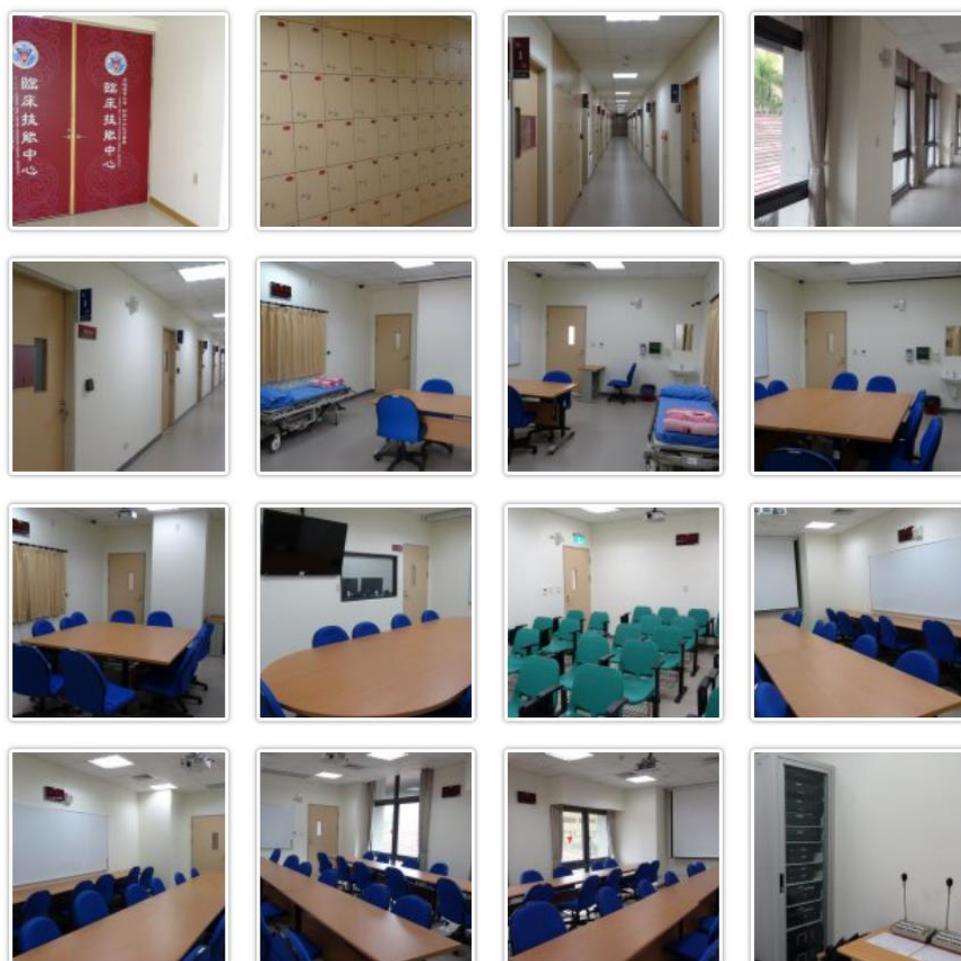
*停車資訊：學校外有路邊停車格。

附錄二、臨床技能中心簡介

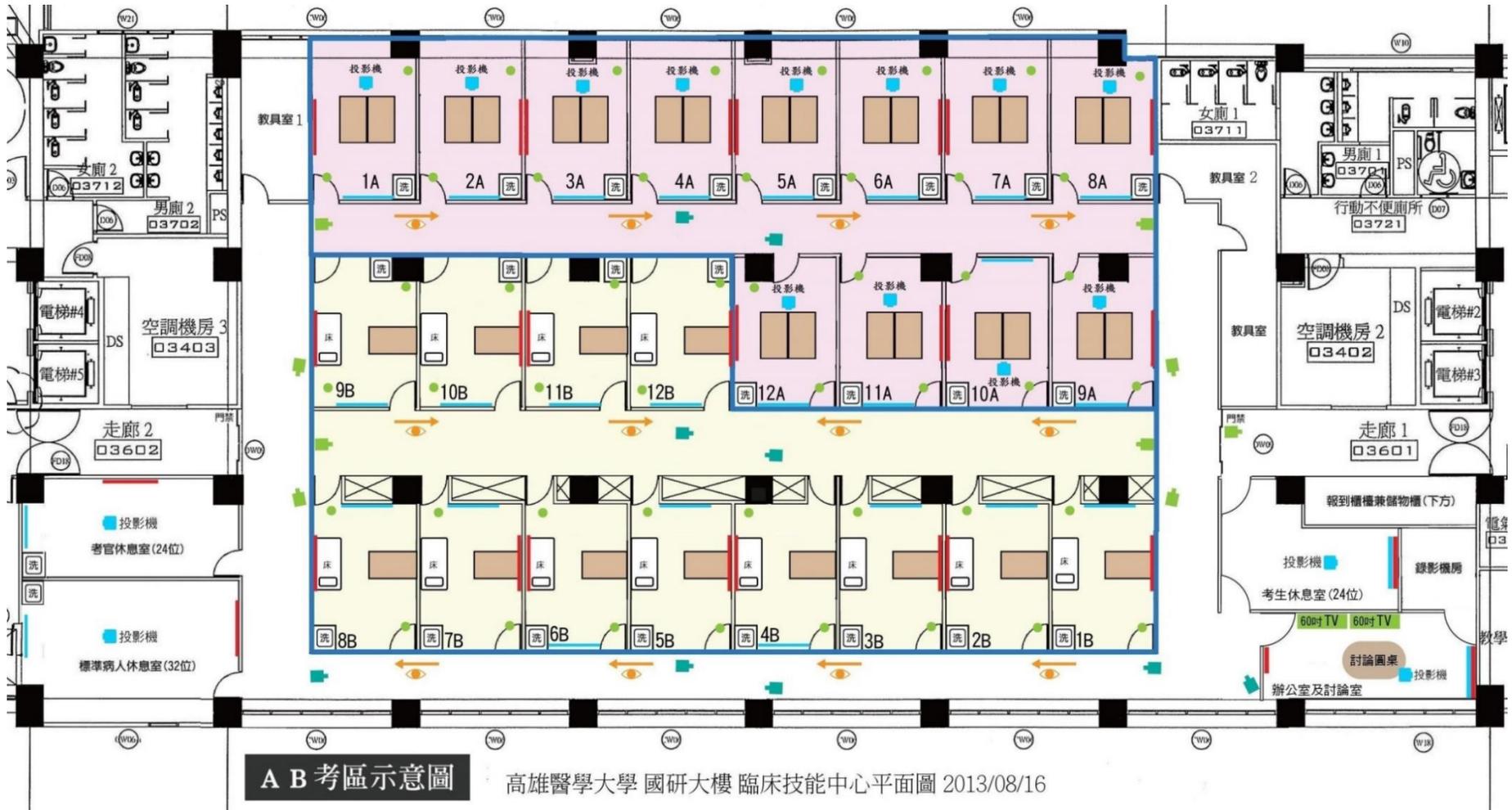
中心空間共有：

PBL/OSCE 教室 PBL/OSCE Classroom (PBL-11 人 / OSCE-3 人 seat)	24 間
辦公及討論室 Office&Conference Room(10 人 seat)	1 間
標準化病人休息室 Standardized Patient Room (32 人 seat)	1 間
考官休息室 Examiner Room(24 人 seat)	1 間
考生休息室 Examinee Room(24 人 seat)	1 間
中央控制室 Video Recording Room	1 間

中心空間圖示：



中心平面圖：



附錄三、考試遇有空襲警報或地震時考生注意事項

- 考試時遇有空襲警報或地震時，由試場監試負責人宣佈後，考生應立即停考並將試題試卷放置座位上，即退出試場，各自疏散，試題試卷絕對不得私自攜出，概由監試人員收齊送交試務人員辦公室。
- 空襲警報或地震解除以後各節考試，仍照規定時間舉行。
- 空襲警報或地震期間缺考之科目，應於全部科目依照日程考畢後，另舉行補考，補考日期另行規定，時間由本會公告。