

# 中華民國健身運動協會大專院校 101 下半年度專業認證簡章

主旨：因應產業趨勢，提昇體適能從業人員專業素質，推廣國內體適能專業認證制度及正確健走、健身、有氧、樂齡、休閒養生運動觀念，並滿足民眾對專業運動指導的需求。

對象：欲學習專業技能、了解正確健身觀念及方法、有興趣從事運動指導者。須年滿十八歲。

費用：含師資、教材費用、場地費、證書費用、考核證照、午餐費，不包含交通及住宿。

課程內容請參考附件：活動認證課表

注意事項：

1. 上課時間：周六、日上午 9 點至下午 5 點，第一天 8:30~9:00 報到。請穿運動服運動鞋。
2. 活動前三日或額滿報名截止，如人數不足，課程取消或延後將另行通知。
3. 本會收到報名表確認入帳後會先以電子郵件通知，開課前二天報名截止後將會統一再發一次電子郵件，通知報到細節，手機號碼及電子郵件信箱請務必填以正楷寫清楚。
4. **配合全民健身認證計畫，45 歲以上(以 101 減出生年計算)報名不同項目八折優惠。**  
**報名須附上身分證影本。例：民國 56 年次以前出生者，參加健走認證優惠為 1600 元。**  
**健身：民國 51 年以前出生者、休閒養生：民國 46 年以前出生者、樂齡：民國 41 年以前出生者，報名該項認證優惠為 2000 元。**
5. 本會會員及十人以上團體報名費九折，符合者請直接付優惠費用。退費：活動取消或一個月前退全額、一周前退九成、三天前退七成、前一天中午前退五成、之後恕不退。
6. 各地場次名額有限，敬請把握。詳情請瀏覽本會網站：<http://www.exercise.org.tw>。

中華民國健身運動協會大專院校 101 下半年度 體適能健走、健身、樂齡、休閒養生運動指導員認證報名表			
姓名		英文	
生日		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡電話	(H)	(cell)	
E-MAIL			
通訊地址	□□□-□□		
學歷		職業	
	<input type="checkbox"/> 01.05~01.06	嘉義吳鳳科技大學	2500
	<input type="checkbox"/> 通信報名 <input type="checkbox"/> 傳真報名 (二選一)		<input type="checkbox"/> 素食 <input type="checkbox"/> 非素食 (二選一)
優惠	<input type="checkbox"/> 會員 9 折 <input type="checkbox"/> 10 人團體每人 9 折 <input type="checkbox"/> 全民認證 8 折 (請勾選下列符合項目) <input type="checkbox"/> 45 歲以上健走 <input type="checkbox"/> 50 歲以上健身 <input type="checkbox"/> 55 歲以上休閒 <input type="checkbox"/> 60 歲以上樂齡		
繳費	日期：	<input type="checkbox"/> 匯款-姓名：	<input type="checkbox"/> ATM-帳號末五碼：
備註	1. 參加請另附兩張，共需三張照片一吋照片。傳真報名照片報到時再交。 2. 活動前三日或額滿報名截止，如人數不足，取消或延後將另行通知。 3. 傳真報名及通信報名請將報名費以匯款或 ATM 轉帳至本會 帳戶：第一銀行 (ATM 轉帳代碼 007)，松江分行 帳號：14610051893，戶名：中華民國健身運動協會 4. 請將繳費單據影本連同報名表一併傳真或郵寄至本會，才算完成報名。 5. 一張報名表限用一人一項，報名兩項請填兩張，歡迎影印使用。 6. 開課時另發給收據。如需報帳，請註明單位名稱及統一編號。 7. 詢問及傳真電話：02-25030502。 e-mail：exercise.tw@gmail.com。 8. 通訊地址：104 臺北市民權東路 2 段 206 號 3 樓 315 室		

相片黏貼處  
背面請簽名

請另浮貼兩張  
共需三張照片

日期： 年 月 日 編號：101 下-□□-□□□ 經辦員：

體適能健走課程內容(難度★)：

日期	時間	課程內容	備註	
第一天	08:30~09:00	報到		
	09:00~10:30	體適能概論	學科	
	10:30~11:00	基礎運動生理學	學科	
	11:00~11:30	基礎人體解剖學	學科	
	11:30~12:00	運動處方	學科	
	12:00~13:00	午餐		
	13:00~13:30	正確的中心姿勢	術科	
	13:30~14:00	健走實技與指導	術科	
	14:00~15:00	健走實務	術科	
	15:00~16:00	健身操概論	術科	
	16:00~17:00	健身操編排實務	術科	
	第二天	09:00~10:00	健走分組操作	術科
10:00~12:00		健身操分組帶動	術科	
12:00~13:30		午餐		
13:30~15:00		模擬考核	術科	
15:00~17:00		學科考試 術科考核檢定		分組 進行

體適能健身課程內容(難度★★)：

日期	時間	課程內容	備註	
第一天	08:30~09:00	報到		
	09:00~10:00	體適能概論	學科	
	10:00~11:00	運動生理學 解剖學	學科	
	11:00~11:30	健身訓練概論	學科	
	11:30~12:00	重訓運動處方	學科	
	12:00~13:00	午餐		
	13:00~13:30	正確的中心姿勢	術科	
	13:30~14:00	重訓實務	術科	
	14:00~15:30	重訓指導	術科	
	15:30~16:00	伸展實務	術科	
	16:00~17:00	伸展指導	術科	
	第二天	09:00~10:00	下半身分組操作	術科
		10:00~11:00	上半身分組操作	術科
		11:00~12:00	伸展分組操作	術科
12:00~13:30		午餐		
13:30~15:00		模擬考核	術科	
15:00~17:00	學科考試 術科考核檢定		分組 進行	

樂齡健身運動課程內容(難度★★)：

日期	時間	課程內容	備註	
第一天	08:30~09:00	報到		
	09:00~10:00	體適能概論 身體活動 PAR-Q 表	學科	
	10:00~11:00	樂齡族運動生理學 老人心理學	學科	
	11:00~11:30	樂齡族運動方案	學科	
	11:30~12:00	特殊族群	學科	
	12:00~13:00	午餐		
	13:00~13:30	正確的中心姿勢	術科	
	13:30~14:00	樂齡健身指導技巧	術科	
	14:00~16:00	樂齡健身指導技巧	術科	
	16:00~17:30	勇骨健身操指導技巧	術科	
	第二天	09:00~11:00	樂齡健身運動 的動作分析 老人體驗課程 (弘道老人基金會)	術科
		11:00~12:30	分組操作勇骨健身操	術科
		12:30~13:30	午餐	
13:30~15:00		模擬考核	術科	
15:00~17:30		學科考試 術科考核檢定		分組 進行

休閒養生運動課程內容(難度★★★)：

日期	時間	課程內容	備註	
第一天	08:30~09:00	報到		
	09:00~09:40	休閒養生運動 原理概論	學科	
	09:40~11:00	運動生物力學 與運動效益	學科	
	11:00~11:40	運動傷害預防保健 養生運動呼吸調息	學科	
	11:40~12:00	面對面教學技巧	學科	
	12:00~13:00	午餐		
	13:00~13:30	中心姿勢	術科	
	13:30~14:15	休閒養生 基本動作與流程		
	14:15~15:30	休閒養生操指導	術科	
	15:30~17:00	休閒養生操 編排實務	編排 要領	
	第二天	09:00~10:00	休閒養生基本動作 分組指導	術科
		10:00~11:00	休閒養生操 分組帶動	術科
12:00~13:30		午餐		
13:30~15:00		模擬考核	術科	
15:00~17:00		學科考試 術科考核檢定		分組 進行

特色：

1. 本會連續三年通過行政院勞工委員會職業訓練局訓練品質管理評鑑，並榮獲 TTQS 銀牌獎，是國內唯一符合資格的專業運動單位，完整訓練計畫、內容、品質、成效均受國家級肯定，九十九年度更榮獲勞委會職訓局北區職訓中心評核為 A 級訓練單位，學員滿意度超高，是體適能相關訓練課程的最佳選擇。
2. 報名前請確認：這不是學術研討會，不是運動會。課程以基礎理論搭配有系統的指導技能實作，讓學員能在最短時間內學到專業指導員所需的職能技術。
3. 四項專長均經過各地實際執行，已獲得民眾給予正面的評價及肯定，確實能帶動參與者的興趣，願意持續學習，並能夠透過練習達到預期之目標和效果。