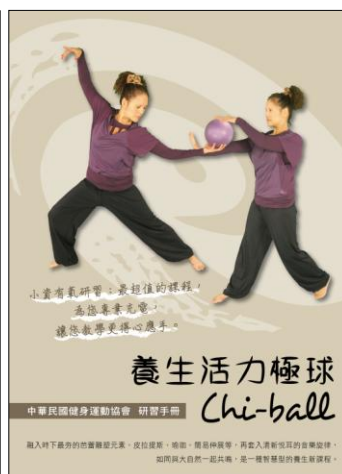
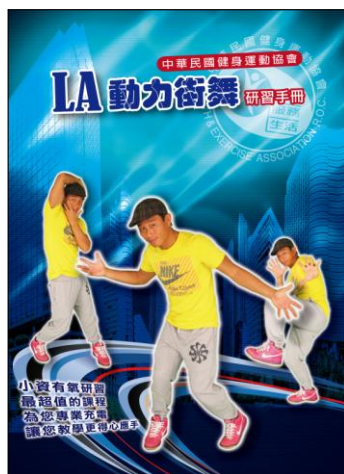
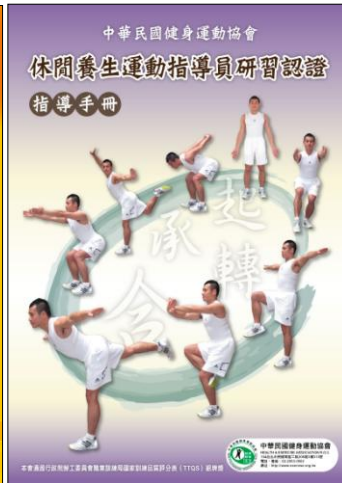


中華民國健身運動協會

2014年度大專院校

健走、健身、樂齡、休閒養生運動指導員

專業認證暨小資研習活動計劃



中華民國健身運動協會榮獲勞委會職訓局訓練品質管理評鑑 TTQS 銀牌獎
並榮獲北區職訓局 A 級辦訓單位，健身業界唯一，課程最符合實務需求

聯絡電話/傳真：02-25030502，網址：<http://www.exercise.org.tw>



中華民國健身運動協會大專院校專業認證合作辦理意願調查表

為提供更多服務，同時優先將活動日期保留，敬請撥冗回覆此問卷。謝謝。

1. 本校(系)有意與中華民國健身運動協會共同主辦(請勾選)：

- ☐ 有意願共同舉辦
- ☐ 目前暫無此計畫，但未來可能有。(請回答第4題)
- ☐ 無此計畫。(結束問卷)

2. 預訂舉辦日期：

- ☐ 2014 年下半年 ☐ 9/13~14 ☐ 9/20~21 ☐ 9/27~28 ☐ 10/4~5 ☐ 10/11~12
 ☐ 10/18~19 ☐ 10/25~26 ☐ 11/1~2 ☐ 11/8~9 ☐ 11/15~16
 ☐ 11/22~23 ☐ 11/29~30 ☐ 12/6~7 ☐ 12/13~14 ☐ 12/20~21
 ☐ 12/27~28 ☐ 104/1/3~4 ☐ 1/10~11 ☐ 1/17~18
- ☐ 2015 年上半年 ☐ 104/1/3~4 ☐ 1/10~11 ☐ 1/17~18 ☐ 1/24~25 ☐ 1/31~2/1
 ☐ 2/7~8 ☐ 2/14~15 ☐ 2/28~3/1 ☐ 3/7~8 ☐ 3/14~15
 ☐ 3/21~22 ☐ 3/28~29 ☐ 4/11~12 ☐ 4/18~19 ☐ 4/25~26
 ☐ 5/2~3 ☐ 5/16~17 ☐ 5/23~24 ☐ 5/30~31 ☐ 6/6~7
 ☐ 6/13~14 ☐ 6/20~21 ☐ 6/27~28

☐ 尚未確定 ☐ 其他日期或非假日：_____年_____月_____日

3. 預訂舉辦項目：(可複選)

- ☐ 『體適能健走C級指導員研習認證會』
- ☐ 『體適能健身C級指導員研習認證會』
- ☐ 『樂齡運動暨樂齡指導員研習認證會』
- ☐ 『休閒養生運動暨休閒養生運動指導員認證會』
- ☐ 『超級有氧舞台秀小資研習營』
- ☐ 其他需求：☐ 講座 ☐ 研習 ☐ 訓練 ☐ 主題：

4. 是否需要協會提供其他資訊：

☐ 不需要。 ☐ 有需要下列資訊：_____

學校系所：_____

聯絡人職稱：_____ 姓名：_____

聯絡人電話：_____ 分機：_____ 手機：_____

聯絡人電郵：_____

填寫日期：_____年_____月_____日

敬請填妥傳真至本會，傳真電話：02-25030502。或以電郵聯繫：exercise.tw@gmail.com。

中華民國健身運動協會感謝您撥冗回覆，我們將於收到後立即與您聯繫。

中華民國健身運動協會 2014 年度大專院校 體適能健走、健身、樂齡、休閒養生運動指導員專業認證計畫

主旨：為建立國內專業體適能健身指導員證照制度，提供相關科系師生專業技能學習管道。敬邀 貴校共同主辦『體適能健走及健身操指導員認證會』、『體適能健身指導員認證會』、『樂齡健身運動指導員認證會』、『休閒養生運動指導員認證會』。

說明：

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专业運動辦訓單位，對訓練計畫、品質、成效均受國家級肯定，堪稱產業實務的代表，是最佳訓練課程的選擇。舉辦之相關訓練活動及課程滿意度均超過九成五。



2. 健走是全世界運動人口最多的有氧運動，也是體委會與衛生署國民健康局推廣全民運動主要項目，適合各種族群。
3. 健身運動可以提供現代人方便簡易的活動，提高代謝、維持身體各部位機能。
4. 樂齡族的運動指導在面臨高齡化，甚至高齡社會，最具市場性及發展性。
5. 休閒養生運動結合太極、瑜珈、皮拉提斯，紓壓解勞，調整姿勢，現代人最需要。
6. 如何正確指導、編排，讓運動更生活化更安全有效，透過本計畫的執行，讓有需要或興趣的學生能夠有學習的管道。並透過考核與授證，提昇學員專業能力與自信心，同時教育民眾重視運動的專業。對 貴校相關科系學生在體適能指導技巧，及未來從事體適能運動、健康促進、運動休閒管理等相關工作有極大助益。

辦法：

1. 本會與 貴校共同主辦。
2. 貴校免費提供學、術科上課場地。
3. 貴校師生及校友不限人數報名費八折優惠。
4. 提供 貴校 5 名人員免費參加，並擔任供作人員，協助活動相關事宜。
5. 本會負責師資、教材、午餐、授證、輔助課程 DVD 等費用。
6. 請 貴校安排一位負責校內教職員生報名聯絡人。
7. 將本會體適能指導員各項證照作為 貴校相關科系學生必備之證照。
8. 每年度將優先在 貴校舉辦「體適能健走 C 級指導員認證會」、「體適能健身 C 級指導員認證會」、「樂齡健身運動指導員認證會」、「休閒養生運動指導員認證會」。
9. 在 貴校辦理可減輕學生交通與住宿之成本，提升參與率。
10. 課程項目說明：

課程 特色	健走健身操	健身伸展	樂齡健身	休閒養生
屬性	燃脂有氧	肌力訓練	綜合	綜合
效益	強化心肺 燃脂減重 增強活力	強化肌力 保持骨密 促進代謝	抗老防跌 全身訓練 維持機能	東西合璧 紓壓塑身 強化核心
難易度	★	★★	★★	★★★
主要族群	慢性病 減重班 銀髮族	減重班 上班族 更年期	銀髮族 慢性病	慢性病 上班族 銀髮族
輔具	無	彈力帶	椅子	運動毛巾
場地	室內外	室內	室內	室內外
特色	簡易方便 推廣普及	不受空間 時間限制	面對老化 最受重視	符合現代 潮流趨勢

費用：一、體適能健走 C 級指導員研習加認證原訂共 2000 元。貴校師生報名費優惠 1600 元。

二、體適能健身 C 級指導員研習加認證原訂共 2500 元。貴校師生報名費優惠 2000 元。

三、樂齡健身運動指導員研習加認證原訂共 2500 元。貴校師生報名費優惠 2000 元。

四、休閒養生運動指導員研習加認證原訂共 2500 元。貴校師生報名費優惠 2000 元。

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
	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
第二天	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
	09:00~10:00	休閒養生基本動作 分組指導	術科
第二天	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专业運動單位，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。

中華民國健身運動協會大專院校超級有氧舞台秀小資研習

主旨：這是一個讓從事有氧舞蹈、健康促進、體育運動、體適能教學的老師或指導員**充電**的研習課程。以最低費用並藉由生活化、多元化兼趣味性課程的設計，以深入淺出的方式學習更多專長，增加教學實力，吸引更多人參與運動。



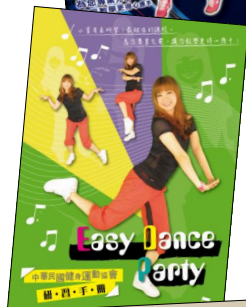
說明：

1. 針對社區及學校授課的有氧老師及相關指導員規劃的**減重、養生、舞蹈等熱門主題課程**，**又不需花大錢**在交通及食宿，可以輕鬆的學習，讓您好好充電。
2. 運動不能一成不變，也不能太困難。唯有設計**簡易教學技巧**，**降低運動門檻才能讓更多民眾參與**。為了促進國人健康，中華民國健身運動協會用專業的角度，設計符合一般民眾需求，兼具多元化、生活化、趣味化、簡單易學的健身課程，希望每個人都能透過運動變得更健康、更有活力。
3. **執行上以研習的方式，用最少費用**，提供對有氧運動有興趣的民眾或從事有氧及健身教學的指導員，學到更多教學法，讓專業更上層樓，課程更豐富多變有趣，以吸引更多學員。不只是體驗，更能學習到教學的技巧，物超所值。
4. 透過專業指導員的帶領，跳脫場地限制，讓指導員能夠**深入社區、學校、職場**，讓參與民眾學習正確運動技巧及正確運動觀念協助養成規律運動習慣。

辦法：

1. 共同主辦：中華民國健身運動協會、各大專院校。
2. 參加對象：開放校外學員報名。對健身及有氧舞蹈有興趣的朋友，有氧老師、體育老師、相關科系師生。每個課程人數為 100 人。
3. 活動地點：貴校免費提供可容納 100 人之室內場館，須具音響及無線麥克風。
4. 報名費用：原價報名一項 500 元，兩項 1000 元，三項 1400 元，四項 1800 元。**貴校師生及校友不限人數報名費優惠。報名一項 400 元，兩項 800 元，三項 1100 元，四項 1400 元。包括講師、教材費用，不含交通、食宿及水。**
5. 免費名額：提供 貴校 5 名人員免費參加，並擔任工作人員，協助活動相關事宜。並請安排一位負責校內教職員生報名聯絡人。
6. 活動日期：每一場兩天，周六、周日。，每一項均為三小時(半天)
7. 活動時間：上午 9:00~12:00，下午 13:00~16:00。課程開始前 30 分鐘報到。
8. 研習時數：課程結束發給研習證書。每個課程為三小時。
9. 教材製作：課程以全彩印刷 12~16 頁指導手冊，內容精彩充實，值回票價。
10. 授課方式：以實體操作為主，特別以互動模式練習，深化學習效果。講師將依照學員能力彈性調整進度及上課時間，並決定休息次數與時間。

11. 課程及講師介紹：



LA 動力街舞。明星般閃亮，引領風騷的創意，源源不絕的改變一般人對運動的刻板印象。不被取代的最新舞步，才是站上世界舞台的能量。講師**王德湧(Danny)**：Nike 簽約講師，也是 Les Mills 的國際師資群之一，受邀於台灣、香港、大陸等地授課。自組 AMD 超級體適能講師團體，並於華視晨間新聞開關運動單元，造成轟動。

Easy Dance Party。現在甚麼最潮？華麗的肢體語言，一舉手、一投足都能吸引眾人的目光，不要隱藏本性，愛秀是您的代名詞，還等什麼？講師**郭培雅(Peggy)**：Nike 簽約講師，是各大健身俱樂部最受歡迎的老師，超級舞台放電力讓她成為重大活動的帶動老師。舞感優、敏銳的時尚感，及對流行舞蹈的熱情，是吸引學員的主要原因。

養生活力極球。動靜自在、外柔內韌，平衡取中庸之道，兼納有氧、肌耐力、柔軟度，力量如流水般，回歸崇尚與自然和諧共處的生命美感。講師**李杰清(Ruby)**：前亞歷山大集團總教務，沒有兩把刷子哪能帶領國內最優秀的師資團隊？集智慧與專業，是極球創始者。即使健身產業生態不斷改變，卻還能屹立不搖，是業界的代表人物。

狂飆強力塑身。充滿爆發力，最有效的減重課程，享受飆汗的暢快感。誰是能強勢的占領各地，造成爆滿，並在健身界形成旋風的王道？講師**李湘怡(Shelly)**：健身運動國際講師，經驗豐富，從各大俱樂部到電視台、台灣到大陸，教學跨越實體、網路及有線電視，學員超過萬人，廣受喜愛。簡易有效，為一成不變的課程帶來趣味。

11.課程表：

項目	時間	課程	項目	時間	課程
Easy Dance Party	0900-0930	課程介紹	養生活力極球	0900-0930	心肺基本動作編排
	0930-1000	課程體驗		0930-1000	站姿肌耐力體位
	1000-1030	音樂選取及分析		1000-1030	組合編排技巧
	1030-1100	舞步編排及設計		1030-1100	球與核心之關係
	1100-1130	分組練習呈現		1100-1130	力與美展現
	1130-1200	回饋 Q&A		1130-1200	面對面教學要素
LA 動力街舞	1300-1315	課程介紹	狂飆強力塑身	1300-1315	肌力雕塑體驗
	1315-1415	課程體驗		1315-1415	學員分組操作
	1415-1515	面對面教學指導		1415-1445	間歇雕塑體驗
	1515-1545	分組練習		1445-1515	學員分組操作
	1545-1600	回顧 Q&A		1515-1545	循環雕塑體驗
				1545-1600	學員分組操作

中華民國健身運動協會超級舞台巡迴有氧研習大會簡章

主旨：推廣全民運動，提供多元化教學技術，讓對有氧運動有興趣的民眾或從事有氧或健身的指導員以最少費用，讓您的教學更上層樓，課程更豐富多變有趣。

對象：社區運動及減重教練、有氧老師、體育老師、相關科系師生。每項 50~100 人。

報名費用：報名一項 500 元，兩項 1000 元，三項 1400 元，四項 1800 元。包括講師、場地、教材等費用，不含交通、食宿及飲水。10 人以上團體報名有優惠如報名表。

共同主辦：中華民國健身運動協會、貴校

場次日期：場次一

場次二

講師簡介：

王德湧(Danny)：Nike 簽約講師，也是 Les Mills 的國際師資群之一，並於中華電視台晨間新聞開闢運動單元，造成轟動。美國最新舞步，教授 **LA 動力街舞**。

郭培雅(Peggy)：Nike 簽約講師，各大俱樂部最受歡迎的老師，超級舞台放電力、舞感優、敏銳的時尚感，是吸引學員的主要原因。教授 **Easy Dance Party**。

李杰清(Ruby)：前亞歷山大集團總教務，帶領國內最優秀的師資團隊。集智慧與專業，經歷健身產業生態不斷改變，是業界代表人物。教授**養生活力極球**。

李湘怡(Shelly)：健身運動國際講師，從俱樂部到電視台，國內外推廣活動都可以看到她呈現專業的指導。求新求變，為一成不變的課程帶來趣味。教授**狂飆強力塑身**。

注意事項：(請詳閱)

項目	第一天/時間	課程	項目	第二天/時間	課程
Easy Dance Party	0900-0930	課程介紹	養生活力極球	0900-0930	心肺基本動作編排
	0930-1000	課程體驗		0930-1000	站姿肌耐力體位
	1000-1030	音樂選取及分析		1000-1030	組合編排技巧
	1030-1100	舞步編排及設計		1030-1100	球與核心之關係
	1100-1130	分組練習呈現		1100-1130	力與美展現
	1130-1200	回饋 Q&A		1130-1200	面對面教學要素
LA 動力街舞	1300-1315	課程介紹	狂飆強力塑身	1300-1315	肌力雕塑體驗
	1315-1415	課程體驗		1315-1415	學員分組操作
	1415-1515	面對面教學指導		1415-1445	間歇雕塑體驗
	1515-1545	分組練習		1445-1515	學員分組操作
	1545-1600	回顧 Q&A		1515-1545	循環雕塑體驗
				1545-1600	學員分組操作

- 報名截止於活動前三日或額滿，如人數不足，課程取消或延後將另行通知。
- 開放網路報名，詳情請瀏覽本會網站，或 E-mail：exercise.tw@gmail.com。
- 本會將發給研習證書，每項課程為三小時。詢問及傳真電話：02-25030502

中華民國健身運動協會超級舞台巡迴有氧研習大會報名表

姓 名	英 文	貼照片 (團體報名 請貼聯絡人 其他人請另附)		
生 日	性 別			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡電話	(cell)			
E-MAIL				
通訊地址	□□□-□□			
學 歷		職業		
報名項目 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 場次一 <input type="checkbox"/> 場次二			
	<input type="checkbox"/> A. Easy Dance Party Peggy 老師 <input type="checkbox"/> B. LA 動力街舞 Danny 老師			
	<input type="checkbox"/> C. 養生活力極球 Ruby 老師 <input type="checkbox"/> D. 狂飆強力塑身 Shelly 老師			
報名費	個人	<input type="checkbox"/> 一項 500 元 <input type="checkbox"/> 二項 1000 元 <input type="checkbox"/> 三項 1400 元 <input type="checkbox"/> 四項 1800 元		
	團體每人	<input type="checkbox"/> 一項 400 元 <input type="checkbox"/> 二項 800 元 <input type="checkbox"/> 三項 1200 元 <input type="checkbox"/> 四項 1400 元		
繳費	日期：	<input type="checkbox"/> 匯款-姓名： <input type="checkbox"/> ATM-帳號末五碼：		
團報名單 及項目 代碼				
			例：陳麗華 ACD	
備 註	1. 請交一張一寸照片。上課請穿著運動服及運動鞋，並請自備飲水及毛巾。 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. 報名請將報名費以匯款或 ATM 轉帳至本會，團體報名請聯絡人收齊一次繳費。 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. 團體報名請於名單姓名後面註明報名項目代碼，例如：A 代表狂飆強力塑身 5. 請將繳費單據影本連同報名表一併傳真至本會。 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. 傳真電話：02-25030502。 e-mail： exercise.tw@gmail.com			

日期： 年 月 日 編號：2014-有氧巡迴-□□□經辦員：