

# 體適能學院

## 高齡社會來臨

優先掌握推動健康促進的未來趨勢

## 您準備好了嗎

提供最佳健身指導技能的學習管道

### 樂齡健身運動指導員認證會

**主旨：**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減重、健身運動觀念，並滿足民眾對運動指導的需求，重視健身運動的專業，達到全民運動的目標

**項目：**樂齡健身運動

**地點：**國立臺東大學

**說明：**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。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。

**主辦：**中華民國健身運動協會  
國立臺東大學體育學系

**日期：**108/12/14-12/15(六、日)

**時間：**09:00-17:00 (第一天 08:30-09:00 報到)

**費用：**認證報名費 1200 元，含教材、證書費用、考核證照費。

**報名請洽** 運健中心 湯慧娟主任 0918855222

時 間		內 容
第一天	08:30~09:00	報到
	09:00~10:00	體適能概論、健康與功能評估
	10:00~11:00	樂齡族運動生理學、心理學
	11:00~12:00	樂齡族運動方案、特殊族群
	12:00~13:00	午餐
	13:00~14:00	面對面教學、調整中心姿勢
	14:00~16:00	樂齡健身運動指導技巧
	16:00~17:00	勇骨健身操指導技巧
第二天	09:00~11:00	樂齡族配件與輔具的運用
	11:00~12:30	分組操作勇骨健身操
	12:30~13:30	午餐
	13:30~15:00	分組操作 (模擬考核)
	15:00~17:00	學科考試術科考核檢定



中華民國健身運動協會

網址: <http://www.exercise.org.tw>

傳真電話: 02-25030502





# 中華民國健身運動協會 樂齡健身運動指導員認證

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老人正確健身運動觀念，並滿足民眾專業運動指導需求。

說明：健身運動有效促進身體各部位機能。如何正確指導、編排，讓運動更生活化更安全有效，讓有需要或興趣的民眾能夠有學習的管道。並透過考核與授證，提昇參與學員專業能力，教育民眾重視運動的專業。

主辦單位：中華民國健身運動協會、國立臺東大學體育學系

活動日期：108/12/14-12/15(六、日)上午9點至下午5點。

活動地點：國立臺東大學，950 台東縣台東市大學路二段 369 號。

報名詢問：國立臺東大學體育學系

對象：熱愛運動、注重健康、欲學習專業技能、想了解正確健身運動觀念及方法、有興趣從事體適能指導教學的朋友，每班 50~100 名為限。

費用：研習與考核證照費共 2500 元。含師資、教材費用、場地費、證書費用。  
(需年滿 18 歲)

課程：16 小時含第二天認證考核。包括：老人體適能概論、運動生理學、銀髮族運動指導技巧、勇骨健身操動作分析與帶動練習、面對面教學、分組實際演練指導。

特色：您將學到最實用的核心指導技能，符合實務需求。通過考核發給『樂齡健身運動指導員證照』。擁有這張證照，您將擁有樂齡健身指導專業技能，為您的就業之路加分。

注意事項：

- 報名至活動前三天(108/12/09)或額滿為止，敬請把握良機。
- 問題請 e-mail：[exercise.tw@gmail.com](mailto:exercise.tw@gmail.com)。電話：02-25030502
- 通信地址：104 台北市民權東路 2 段 206 號 6 樓之 1
- 學員上課必須穿著運動服裝、襪子、運動鞋。
- 您將學到最實用的核心指導技能，符合實務需求，讓您脫穎而出。

中華民國健身運動協會 樂齡健身運動指導員認證報名表				相片 黏貼處 (請浮貼)
中文姓名		生日		
英文姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
聯絡電話	(cell)			
E-MAIL				
通訊地址	□□□-□□□			
學歷科系				
職業				
興趣				
報名項目 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 國立臺東大學師生認證費 1200 元			
	<input type="checkbox"/> 素食 <input type="checkbox"/> 非素食			
備註	1. 國立臺東大學師生請向體育學系報名，校外學員請向協會報名。 2. 參加考核認證請繳交電子檔大頭照。 3. 108/12/09 前或額滿截止報名，如人數不足，課程取消或延後將另行通知。 4. 一張報名表限用一人，歡迎影印使用。 5. 開課時另發給收據。如需報帳，請註明單位名稱及統一編號。 6. 電話：02-25030502。 e-mail： <a href="mailto:exercise.tw@gmail.com">exercise.tw@gmail.com</a> 7. 通信地址：104 台北市民權東路 2 段 206 號 6 樓之 1			

日期： 年 月 日 編號：108-台東(EFI)-□□□ 經辦員：