

中華民國健身運動協會 函

受文者：開南大學
休閒事業管理學系

立案字號：內政部台內社字第 0910039570 號
協會地址：臺北市民權東路2段206號3樓311室
傳真電話：(02)25030502
聯絡人：李毅涵
聯絡電話：0928800133
電子信箱：exercise.tw@gmail.com

速 別：速件
密等及解密條件：
發文日期：中華民國 107 年 9 月 11 日
發文字號：健協欽字第 107015 號
附 件：認證計畫書、回函、海報



主旨：檢覆本會「107 下半年度體適能健走、健身 C 級、健身 B 級、樂齡健身、樂齡功能性平衡訓練指導員、樂齡檢測員專業認證、RTS 國際阻力訓練認證、有氧舞蹈師資培訓、飛輪有氧指導員專業研習課程及樂齡運動指導員研習大會」場次，敬請公告！並請 貴屬踴躍參與。

說明：

- 一、因應台灣人口老化、**落實衛生福利部長照 2.0 政策**、強化民眾運動健康概念，本會培養優秀樂齡及社區運動指導員。
- 二、為提昇體適能從業人員的專業素質，**推廣國內體適能專業認證**制度及正確減重、健身、有氧運動觀念，並滿足民眾學習運動指導的需求。辦理體適能健走、健身 C、健身 B、樂齡健身、樂齡檢測員、樂齡功能性平衡訓練指導員專業認證。
- 三、另為滿足相關從業人員進修之需求，辦理更多**多元課程**以供選擇，特舉辦 RTS 國際阻力訓練認證、有氧舞蹈師資培訓、飛輪有氧指導員專業研習認證。
- 四、健身及樂齡族運動指導**專業知識研習**，提供已從運動指導者在職進修，辦理樂齡運動指導員進階研習、體重控制研習、筋膜放鬆研習等，107 下半年度共計 22 場。場次資料如下：

日 期	認證項目	共同主辦學校
107/09/29-09/30	健身 C 級	台北市台北醫學大學
107/09/29-09/30	健身 C 級	高雄市高苑科技大學
107/09/29-09/30	樂齡健身	台中市朝陽科技大學
107/10/06-10/07	健身 C 級	新北市猛獁運動會館
107/10/13-10/14	健身 C 級	台中市朝陽科技大學
107/10/13-10/15	健身 B 級	台北市台北醫學大學
107/10/20-11/10	有氧舞蹈培訓班	台中啟動健身中心
107/10/20-10/21	健走 C 級	高雄市鼓山活動中心
107/10/27-10/28	樂齡功能性平衡	高雄市鼓山活動中心
107/11/03-11/04	健身 C 級	高雄市輔英科技大學
107/11/03-11/04	樂齡健身	高雄市鼓山活動中心
107/11/03-11/05	健身 B 級	台中市啟動健身中心
107/11/10-11/11	樂齡健身	台南市南台科技大學
107/11/17-11/18	健身 C 級	台中市 La Bocca 教室
107/11/17-11/18	健身 C 級	花蓮市慈濟科技大學

107/11/27-11/30	RTS 阻力訓練	新北市環球健身俱樂部
107/12/01-12/02	樂齡健身	花蓮市慈濟科技大學
107/12/08-12/09	健身 C 級	台北市康寧大學
107/12/08-12/09	樂齡健身	台北市台北醫學大學
107/12/15-12/16	樂齡健身	台中市 La Bocca 教室
107/12/22-12/23	健身 C 級	台北市台北醫學大學
107/12/23	樂齡檢測	台北市康寧大學

五、如欲共同辦理，以減輕 貴屬參訓所支付之成本，請利用所附之回函，填妥後傳真至本會，以利彙整辦理後續作業。

六、詳細內容如附件，已公告於網站，敬請公告，並鼓勵 貴屬踴躍報名參加。

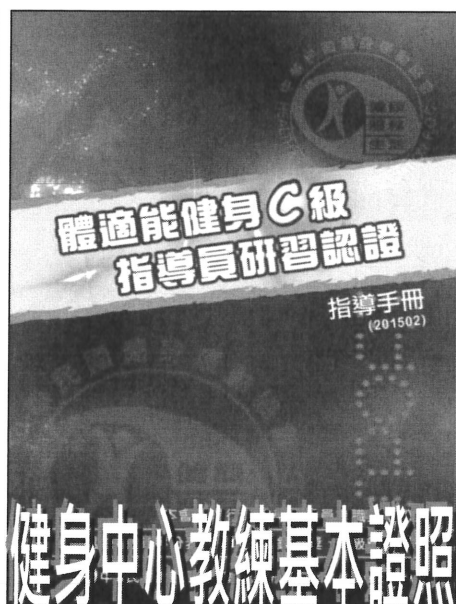
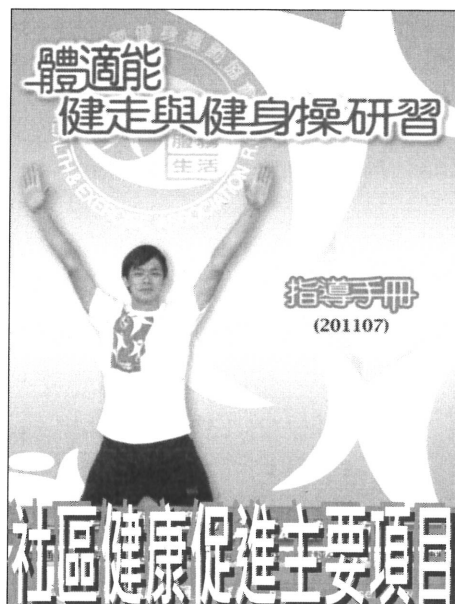
正本：各大專院校相關科系、各大專院校體育室、相關公私單位

副本：

理事長 楊欽城

中華民國健身運動協會

2018年健走、健身、樂齡、樂齡功能性平衡 運動指導員專業認證計劃



中華民國健身運動協會

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

參加中華民國健身運動協會專業認證的理由

1. 內政部登記立案，經體育署核備，教育部認列之民間證照。
2. 制度完備，課程符合實務需求，曾屬職訓局專業訓練單位。
3. 體適能健身 C 級指導員證已成為部分健身中心所認可證照。
4. 體適能健走 C 級指導員證為各縣市長年推動健康營造項目。
5. 樂齡健身指導員證，高齡運動指導，通過衛福部地方方案。
6. 樂齡功能性體適能檢測員，評估活動力，運動科學新趨勢。
7. 樂齡功能性平衡訓練指導員，為樂齡健身指導員進階課程。
8. 著重專業技能與口語表達，訓練親和、積極、專業指導員。

中華民國健身運動協會辦訓績效

1. 民國 92 年開始辦理，項目配合趨勢及政策所需逐年增加。
2. 辦訓累積數百場次，超過五十所大專院校合作，分布全國。
3. 授證總數超過 28000 人，年年成長，單場紀錄 300 位學員。
4. 專人處理，作業迅速，一周內便可取得證照，經驗最豐富。
5. 以永續經營為目標，物超所值有口皆碑，學員滿意度高。



參加人數屢創新高105年11月12日康寧大學健身認證300人

中華民國健身運動協會 2018 年度 體適能健走、健身 C 級、健身 B 級、樂齡健身、樂齡功能性平衡訓練指導員、樂齡功能性體適能檢測員專業認證計畫

主旨：為建立國內專業體適能健身指導員證照制度，提供相關人員專業技能學習管道。敬邀 貴單位共同主辦『體適能健走及健身操指導員認證會』、『體適能健身 C 指導員認證會』、『體適能健身 B 指導員認證會』、『樂齡健身運動指導員認證會』、『樂齡功能性平衡訓練指導員認證會』、『樂齡功能性體適能檢測員』。

說明：

1. 本會自民國 96 年起連續四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七。



2. 健走是全世界運動人口最多的有氧運動，也是推廣全民運動主項目，適合各種族群。
3. 健身運動提供現代人正確的重量訓練，強化肌力、提高代謝、維持身體各部位機能。
4. 健身 B 級提供多元訓練法、傷害防護、運動分析、營養、產業分析等健身進階訓練。
5. 樂齡族運動指導面臨高齡社會來臨，最具發展性的項目，通過衛福部延緩失能方案。
6. 樂齡功能性體適能檢測，檢測步驟標準化、評估功能依量化，樂齡健康促進科學化。
7. 樂齡族功能性平衡訓練，運動結合太極、瑜珈、皮拉提斯，樂齡族運動指導再進階。
8. 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，讓有需要或興趣的人員能夠有學習的管道。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 貴單位相關人員在體適能指導技巧，及從事體適能運動、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 貴單位共同主辦，50 人以上開班。
2. 貴單位免費提供學、術科上課場地。
3. 貴單位所屬人員不限人數報名費八折優惠。
4. 請 貴單位安排一位工作人員，負責內部所屬人員報名聯絡人。
5. 本會負責師資、教材、午餐、授證、輔具教材等費用。
6. 將本會體適能指導員各項證照作為 貴單位相關人員必備之證照。
7. 每年度將優先在 貴單位舉辦「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」、「體適能健身 B 級指導員認證會」、「樂齡健身運動指導員認證會」、「樂齡功能性體適能檢測員認證會」「樂齡功能性平衡訓練指導員認證會」。
8. 在 貴單位辦理可減輕所屬人員交通與住宿之成本，提升參與率。
9. 課程項目說明：

課程 特色	健走健身操	健身 C 級	健身 B 級	樂齡健身	樂齡平衡	樂齡檢測員
屬性	燃脂有氧	肌力訓練	私人教練	綜合	綜合	功能性評估
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	動作分析 多元指導 洞悉市場	抗老防跌 全身訓練 維持機能	東西合璧 紓壓塑身 強化核心	評估能力 活動建議 強化所需
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	減重班 上班族 特殊族群	銀髮族 慢性病	慢性病 上班族 銀髮族	銀髮族
輔具	無	無	健身輔具	椅子	運動毛巾	檢測器具
場地	室內外	室內	室內	室內	室內外	室內
特色	簡易方便 推廣普及	不受空間 時間限制	不受空間 時間限制	面對老化 最受重視	符合現代 潮流趨勢	檢測評估 針對需求

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

二、體適能健身 C 級指導員研習加認證原訂共 2500 元。貴單位報名費優惠 2000 元。

三、體適能健身 B 級指導員研習加認證原訂共 8000 元。貴單位報名費優惠 7200 元。

四、樂齡健身運動指導員研習加認證原訂共 2500 元。貴單位報名費優惠 2000 元。

五、樂齡功能性體適能檢測員研習加認證原訂共 1500 元。貴單位報名費優惠 1200 元。

六、樂齡功能性平衡訓練指導員研習加認證原訂共 2500 元。貴單位報名費優惠 2000 元。

體適能健走課程內容 (難度★)				體適能健身C級課程內容 (難度★★)				體適能健身B級課程內容 (難度★★★)				樂齡健身運動課程內容 (難度★★)				樂齡平衡訓練課程內容 (難度★★★)				樂齡功能性檢測員課程內容 (難度★★)			
時 間	課程內容	備 註		時 間	課程內容	備 註		時 間	課程內容	備 註		時 間	課程內容	備 註		時 間	課程內容	備 註		時 間	課程內容	備 註	
第一天				第一天				第一天				第一天				第一天				第一天			
08:30-09:00	報到			08:30-09:00	報到			08:30-09:00	報到			08:30-09:00	報到			08:30-09:00	報到			8:30-9:00	報到		
09:00-10:30	體適能概論	學		09:00-10:00	體適能概論	學		09:00-12:00	動作分析	學		09:00-10:00	體適能概論 身體活動PPE-Q表	學		09:00-09:40	休閒養生運動 原理概論	學		9:00-9:40	樂齡族功能性體適能 檢測 流程及檢測器材介紹	學	
10:30-11:00	基礎運動生理學	學		10:00-11:00	運動生理學 解剖學	學		12:00-13:00	午餐			10:00-11:00	樂齡族運動生理學 老人心理學	學		09:40-11:00	運動生物力學 與運動效益	學		9:40-10:20	健康問卷調查表 場地配置與環境安全	學	
11:00-11:30	基礎人體解剖學	學		11:00-11:30	健身訓練概論	學						11:00-11:30	樂齡族運動方案	學		11:00-11:40	運動傷害預防保健 養生運動呼吸調息	學		10:20-11:00	檢測指導實務與 操作技巧 1	術	
11:30-12:00	運動處方	學		11:30-12:00	重訓運動處方	學		13:00-15:30	訓練法	學		11:30-12:00	特殊族群	學		11:40-12:00	面對面教學技巧	學		11:00-12:00	檢測指導實務與 操作技巧 2	術	
12:00-13:00	午餐			12:00-13:00	午餐			15:30-17:00	器材操作	術		12:00-13:00	午餐			12:00-13:00	午餐			12:00-13:00	午餐		
13:00-13:30	正確的中心姿勢	術		13:00-13:30	正確的中心姿勢	術		09:00-10:30	運動營養	學		13:00-13:30	正確的中心姿勢	術		13:00-13:30	功能性平衡 基本動作與流程	術		13:00-14:00	意外防範與傷害處理 個別分析與團體分析	學	
13:30-14:00	健走實技與指導	術		13:30-14:00	重訓實務	術		10:30-12:00	肌肉放鬆	學		13:30-14:00	樂齡健身 指導技巧	術		13:30-14:15	功能性平衡 基本動作與流程	術		14:00-15:00	檢測項目 分組練習操作	術	
14:00-15:00	健走實務	術		14:00-15:30	重訓指導	術		12:00-13:00	午餐			14:00-16:00	樂齡健身 指導技巧	術		14:15-15:30	休閒養生操指導	術		15:00-16:00	學科考核	學	
15:00-16:00	健身操概論	術		15:30-16:00	伸展實務	術		13:00-15:00	運動按摩	術		16:00-17:30	勇骨健身操 指導技巧	術		15:30-17:00	休閒養生操 編排實務	編排 要領		16:00-17:00	術科考核檢定	術	
16:00-17:00	健身操編排實務	術		16:00-17:00	伸展指導	術		15:00-17:00	功能性訓練	術		09:00-11:00	樂齡族配件與 輔具運用	術		09:00-10:00	休閒養生基本 動作分組指導	術科					
第二天				第二天				第二天				第二天				第二天				第二天			
09:00-10:00	健走分組操作	術		09:00-10:00	下半身分組操作	術		09:00-10:30	市場分析	學		09:00-11:00	分組操作 勇骨健身操	術		10:00-11:00	休閒養生操 分組帶動	術科					
10:00-12:00	健身操分組帶動	術		10:00-11:00	上半身分組操作	術		10:30-12:00	特殊族群運動 處方	學		11:00-12:30	分組操作 勇骨健身操	術		12:00-13:30	午餐			12:00-13:30	午餐		
12:00-13:30	午餐			11:00-12:00	伸展分組操作	術		12:00-13:00	午餐			12:30-13:30	午餐			13:30-15:00	模擬考核	術科		13:30-15:00	模擬考核	術科	
13:30-15:00	模擬考核	術		12:00-13:00	午餐			12:00-13:00	午餐			13:30-15:00	模擬考核	術		15:00-17:00	學科考試 術科考核檢定	術科 分組 進行		15:00-17:00	學科考試 術科考核檢定	術科 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。

研習課程介紹

樂齡運動系列

☐ 瓶瓶安安(瓶水運動)	運用水瓶設計簡易拍打,促進循環系統,按摩緊繃肌肉與舒緩,幫助長輩因身體肌肉退化所造成的不適;進而設計阻力訓練來鍛鍊肌肉維持彈性,延緩骨質流失速度。以體適能概論為課程設計並融入平衡,提升長輩另一身體機能促進預防跌倒。有規律的課程起承轉合並套入國、台、日語歌曲,長輩在耳熟能詳樂曲旋律之間,不由自主跟隨哼唱,改善與提高咀嚼和吞嚥能力,讓運動不枯燥、不負擔,水瓶化身為健康寶瓶。
☐ 樂齡極球(小抗力球運動) 陽光熟齡樂極球	球的圓可增加運動趣味性,彈性,設計阻力強化上、下肢肌力,再將球廣泛為生活化操作,提升長輩自主運動意願至養成。課程以體適能五大要素並融入平衡防跌功能,再套入耳熟能詳國台日語歌曲,讓運動不單調又添加了長輩記憶中曾經擁有的歲月回憶。球操作方向多元有助腦部思考、掐捏交替之間促進四肢末梢循環改善、肌肉質提升以達延緩老化目標。
☐ 全方位毛巾運動課程設計	運動養生要均衡,不能只針對個人喜好做單一類型的運動為標準。根據研究顯示,抗老化相當重要的運動是平衡感,良好的平衡可以改善本體感覺使肌肉控制更靈敏,平衡訓練提升核心肌群的控制能力。平衡使身體在移動時更為俐落且不容易跌倒,延緩身體老化的狀況。課程結合印度瑜珈、西方的皮拉提斯及中華民族的太極拳運動原理,除了訓練健康體適能的要素,更注重的平衡感的訓練。這套課程可隨著不同年齡層設計出不同的運動強度及難度,適合各種年齡層的新興運動。
☐ 大腦體操與桌遊列國	體適能如何和大腦認知相遇結合,碰撞出「大腦體操」的火花呢!關於體適能可以細分為肌力、心肺、柔軟度、平衡、反應力等元素,認知也可以細分成注意力、記憶力、工作記憶力、執行功能、空間概念、發散思考等等項目,每項元素的定義以及和體適能元素的設計搭配,將會透過課堂中分享、交流及體驗,讓您的課程設計不僅僅訓練到體力,更練到腦力。另外我們也在課程中分享些關於體適能和腦適能結合的桌遊,讓您在帶銀髮族的活動中更具創意及趣味性。
☐ 熟齡創意音樂遊戲律動	1. 透過創意的音樂遊戲,提供長者多元感官(觸、嗅、味、聽、視覺、本體覺)刺激,恢復或維持及改善長者活動能(mobility)及協調能力(coordination)。 2. 具有特色的節奏創意活動引導長者對自我的行動掌控能力,增進平衡感並減低長者摔倒之危險。 3. 運用隨手可得的器材成為遊戲及律動的最佳輔具,使長者玩得安心並進而發展創意得到自我實現之美好感受。 4. 創意活動;具有技巧的活動帶領鼓勵長者增加參與運動與活動的動機。

健身指導員進階研習系列

☐ 壺鈴運動指導研習

壺鈴為世界三大鈴之一，更為功能性訓練最佳訓練工具。本課程介紹壺鈴的背景、國際現況、分類、功能性訓練概念與基本動作演練。學員將透過本課程學習如何壺鈴基本動作，發力技巧，並學習如何進行動作觀察與修正。

☐ 筋膜放鬆研習

身體每一處都是重要的零件，零件沒定期保養，加上不當使用，身體功能會每況愈下。按摩滾筒(massage roller)就像是把瑞士小刀，萬能好用。本課程有別於其他滾筒放鬆課程，將教導如何自我意識、評估身體功能，並藉由滾筒、按摩球、花生球及按摩手技，處理全身從頭到腳的每一處痠痛點及了解它們可能的導因。保證是受用一輩子的自我保健課程！歡迎相關專業人士或一般民眾參與。本課程具獨創橫膈、腰薦、胸肋與肩頸放鬆處理法，並探討痠痛背後產生的意義。

課程由功能性動作評估切入，逐步探討筋膜放鬆後對身體活動度與功能性動作的影響。

☐ 體重控制研習

體重控制是現代人每天都要面對的重要課題，本研習教您應用間歇與循環訓練達到減脂效果；體重管理科學化，以檢測數值進行評估及建議；運動前、中、後之體控飲食；了解時下飲食控制新議題。

中華民國健身運動協會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:

- ☐ 2018 下半年 ☐ 9/1-2 ☐ 9/8-9 ☐ 9/15-16 ☐ 9/22-23(中秋) ☐ 9/29-30
☐ 10/6-7 ☐ 10/13-14 ☐ 10/20-21 ☐ 10/27-28 ☐ 11/3-4
☐ 11/10-11 ☐ 11/17-18 ☐ 11/24-25 ☐ 12/1-2 ☐ 12/8-9
☐ 12/15-16 ☐ 12/22-23 ☐ 12/29-30(元旦) ☐ 108/1/5-6 ☐ 1/12-13
☐ 1/19-20 ☐ 1/26-27 ☐ 2/2-3

☐ 尚未確定 ☐ 其他日期或非假日: _____年____月____日

3. 預訂研習認證舉辦項目:(可複選)

- ☐ 『體適能健走C級指導員研習認證會』/兩日課程
☐ 『體適能健身C級指導員研習認證會』/兩日課程
☐ 『體適能健身B級指導員研習認證會』/三日課程
☐ 『樂齡運動暨樂齡指導員研習認證會』/兩日課程
☐ 『樂齡功能性體適能檢測員研習認證會』/一日課程
☐ 『樂齡功能性平衡訓練指導員認證會』/兩日課程
☐ 『親子幼兒體適能指導員研習認證會』/兩日課程
☐ 其他需求: ☐ 講座 ☐ 研習 ☐ 訓練 ☐ 主題:

4. 研習一日課程舉辦之項目:(可複選)

樂齡運動系列	健身指導員進階研習系列
☐ 瓶瓶安安(瓶水運動)	☐ 壺鈴運動指導研習
☐ 陽光熟齡樂極球(小抗力球運動)	☐ 筋膜放鬆研習
☐ 全方位毛巾運動課程設計	☐ 體重控制研習
☐ 創意音樂遊戲律動與大腦體操與桌遊列國	

5. 是否需要協會提供其他資訊:

☐ 不需要。 ☐ 有需要下列資訊:

單位(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。