

104-105 年度中區技職校院區域教學資源中心計畫 【APIC 好就業、就好業】

105 年體適能健身 C 級指導員認證研習活動

活動議程

- 一、活動宗旨：因應產業趨勢，提昇體適能從業人員得專業素質，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，並滿足民眾對專業運動指導的需求。
- 二、活動時間：105 年 5 月 21、22 日(星期六、日)。
- 三、活動地點：亞太創意技術學院休閒運動保健系。
- 四、活動名額：50-100 人。
- 五、活動對象：全國大專院校師生，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、社區及職場健康營造推動的朋友。須年滿十八歲。
- 六、研習時數：18 小時含第二天認證考核。包括：體適能概論、基礎運動生理學、解剖學、重訓正確指導技巧與流程、基本動作分析與練習、運動處方、分組實際演練指導。
- 七、主辦單位：亞太創意技術學院 休閒運動保健系。
指導單位：中區教學資源中心。
協辦單位：中華民國健身運動協會。
- 八、連絡人員：王素君老師。
- 九、聯絡方式：037-605627。
- 十、講師介紹：

姓名	劉政煒
電話	02-25030502
E-MAIL	exercise.tw@gmail.com
現職	中華民國健身協會理事長 資深體適能專業顧問、講師
領域專長	體適能
學經歷	中興俱樂部副理 宏基電體適能講師 德州電子體適能講師、顧問

姓名	呂宏達
電話	02-25030502
E-MAIL	exercise.tw@gmail.com
現職	中華民國健身協會副秘書長 體適能推廣講師 健走教室執行長
領域專長	體適能、健走、有氧舞蹈
學經歷	體適能顧問 亞歷山大集團組訓 健走教室創辦人 有氧舞蹈老師、培訓教官

十一、活動議程：

體適能健身指導研習課程內容

日期	時間	課程內容	備註
105 年 5 月 21 日(六) 第一天	08:00~08:30	報到	
	08:30~10:00	體適能概論	學科-教室/劉政煒老師
	10:10~11:00	運動生理學 解剖學	學科-教室/劉政煒老師
	11:10~12:00	健身訓練概論	學科-教室/劉政煒老師
	12:00~13:00	午餐	休保系
	13:10~14:00	重訓運動處方	學科-教室/劉政煒老師
	14:10~15:00	正確的中心姿勢	術科-禮堂/劉政煒老師
	15:10~17:00	重訓實務	術科-禮堂/劉政煒老師
	17:10~18:00	伸展實務	術科-禮堂/劉政煒老師
105 年 5 月 22 日(日) 第二天	08:00~08:30	報到	
	08:30~10:00	下半身分組操作	術科-禮堂/呂宏達、助教群老師
	10:10~11:00	上半身分組操作	術科-禮堂/呂宏達、助教群老師
	11:10~12:00	伸展分組操作	術科-禮堂/呂宏達、助教群老師
	12:00~13:00	午餐	休保系
	13:00~14:00	綜合練習	術科-禮堂/呂宏達、助教群老師
	14:10~15:00	模擬考核	術科-禮堂/呂宏達、助教群老師
	15:10~18:00	學科考試 術科考核檢定	分組進行 呂宏達、助教群老師

十二、報名表

亞太創意技術學院暨中華民國健身運動協會 體適能健身 C 級指導研習認證 報名表			相片黏貼處
姓名		英文	
生日		性別	
聯絡電話	(H)	(Cell)	
E-MAIL			
通訊住址	□□□-□□		
學歷			
職業			
興趣			
簡歷			
報名項目 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 亞太創意技術學院教職員生 <input type="checkbox"/> 校外教職員工生		
備註	1. 參加研習請另附照片一張。 2. 105/5/17 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。 3. 一張報名表限用一人，歡迎影印使用。 4. 傳真電話：037-605513。 5. 通信地址：351 苗栗縣頭份市學府路 110 號(休閒運動保健系)。 6. 相關報名及注意事項請上網至中華民國健身運動協會。		