

110 年度社團法人台灣運動休閒觀光產業協會暨中華民國女性健康運動協會第一期丙(C)級健身指導員(Personal Fitness instructor)講習會實施計畫

壹、依據：依內政部 107 年 12 月台內團字第 1070086221 號核定之台灣運動休閒觀光產業協會(Taiwan Sports, Leisure and Tourism Industry Manufacturers Association, TSLTIMA)110 年度計畫辦理。

貳、目的：為增進國人體適能與規律運動，培訓促進健康之體適能健身指導員與教練，以建立健康體位，促進身心健康。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：內政部、教育部體育署、台北市政府體育局、中華民國體育運動總會
- 二、主辦單位：社團法人台灣運動休閒觀光產業協會、中華民國女性健康運動協會
- 三、合辦單位：舞動陽光有限公司、真理大學、國立臺灣師範大學、台北市立大學、屏東科技大學、長榮大學
- 四、協辦單位：詹士有限公司、大同運動中心

肆、鑑定內容：

- 一、對指導建立適當運動處方，具備理論基礎與實際指導能力。
- 二、上過大學運動俱樂部經營管理或重訓相關課程兩學分以上者，可報名主辦單位舉辦之“丙(C)級健身指導員授證檢定考試”。

伍、研習課程：

- 一、研習課程的名稱包括：
 - (一) 健康體適能評估之標準程序及技巧研習
 - (二) 運動肌肉解剖及重量訓練動作分析
 - (三) 運動生理學
 - (四) 健康危險因子與運動傷害防治
 - (五) 私人教練有氧運動計劃編寫
 - (六) 健身器材之操作及健身動作示範(含 TRX 及 Cross fitness)
 - (七) 私人教練之動作教學技巧研習
 - (八) 客製化運動處方開立等

陸、辦理時間及地點

110 年 11 月 20.21 日(星期六、日)及 11 月 27 日(星期六)
9:00~18:00，為期三天計 24 小時；假台北市大同區大同運動中心

二樓國際會議廳；〈丙(C)級體適能健身指導員授證檢定考試〉於110年3月13日(星期六)上午舉辦學科考試；下午舉辦術科考試。台灣運動休閒觀光產業協會：臺北市大同區大龍街51號，電話：02-2592-0055 傳真：02-2592-0045 電子信箱：tsltia107@gmail.com 台北捷運紅線民權西路站站下車)。

柒、參加對象：台灣各級學校教師、有興趣之社會人士及體育運動休閒觀光遊憩相關科系所之學生(需年滿18歲)。

捌、參加費用：

- 一、研習由社團法人台灣運動休閒觀光產業協會暨中華民國女性健康運動協會主辦，真理大學、舞動陽光有限公司協辦。
- 二、需體適能健身指導員丙(C)級認證者每人繳交認證工本費新臺幣1500元整。並請匯款中華郵政700 0001470 0647731 台灣運動休閒觀光產業協會。

玖、報名截止日期：

自即日起至110年11月15日(星期一)止。

拾、報名方式：

本考照接受社團法人台灣運動休閒觀光產業協會網站(<https://sites.google.com/view/tsltia107/>)部落格、mail、FB及line@方式報名，或親自至各系辦公室(各校)或請自行影印報名表，填妥個人資料(含一吋照片兩張-背後註明中英文名字)後傳至相關網址或Fax：**02-27834140**(並請來電02-27825000確認)。

☐ 電話：社團法人台灣運動休閒觀光產業協會涂凱翔秘書
0927106568

☐ mail address：tsltia107@gmail.com

☐ 地址：臺北市大同區大龍街51號

拾壹、附則：

- 一、本研習會將函請所屬主管體育教育行政機關，准予參加研習之人員公假登記研習。
- 二、本委員會係內政部與教育部體育署認可之健身指導員認證機構，經認證合格者名單核備後始發中英文證照(英文名與護照同，請檢附上載姓名住址回郵信封一個!約1.5個月收到證照)。

附件一

110 年度社團法人台灣運動休閒觀光產業協會暨中華民國女性健康運動協會第一期丙(C)級健身指導員(Personal Fitness instructor)

講習會課程表

11 月 20 日 (六) 8:30~09:00 報到; 09:00~09:30 開幕典禮

日期 時間	11/20 (六)	日期 時間	11/21 (日)
08:30-09:00	報到	09:00-09:50	運動訓練學及 訓練動作分析 (呂惟帆 博士)
09:00-09:30	開幕典禮 (詹德生 理事長)	09:50-10:00	休息
09:30-10:20	健康體適能評估 之標準程序及 技巧 (杜正忠 執行長)	10:00-10:50	運動訓練學及 訓練動作分析 (呂惟帆 博士)
10:20-10:30	休息	10:50-11:10	休息
10:30-11:20	健康體適能評估 之標準程序及 技巧 (陳明耀 博士)	11:10-12:00	健身運動生理學 (鍾美齡 博士)
11:20-11:30	休息	12:00-13:00	午餐時間
11:30-12:20	運動營養 (侯建文 博士)	13:00-14:50	健身運動生理學 (鍾美齡 博士)
12:20-13:30	午餐時間	14:50-15:00	休息
13:30-14:20	私人教練有氧 運動 INBODY 計劃編寫 (洪國祥 總監)	15:00-15:50	健身器材之操作及 健身動作示範(含 CrossFit & TRX) (范良誌 博士)
14:20-14:30	休息	15:50-16:00	休息
14:30-15:20	私人教練有氧 運動 INBODY 計劃編寫 (洪國祥 總監)	16:00-16:50	健身器材之操作 及健身動作示範 (范良誌 博士)
15:20-15:30	休息	16:50-17:00	休息
15:30-16:20	健康危險因子與 運動傷害防治 (洪士勛 秘書長)	17:00-17:50	私人教練之動作 教學技巧 (吳成偉 總教練)
16:20-16:30	休息	17:50-18:00	休息

16:30-17:20	健康危險因子與 運動傷害防治 (洪士勛 秘書長)	18:00-18:50	學科測驗 (呂銀益 副理事長)
17:20-17:30	休息	18:50-19:20	晚餐時間
17:30-18:20	客製化運動 處方開立 (鄭勵君 博士)	19:20-21:20	健身教練 術科測驗 台灣運動休閒 觀光產業協會 (洪國洋. 吳程偉. 鄭 勵君)
18:20-18:50	晚餐時間		
18:50-19:40	性別平等意識 (性評議題) (吳培協 教授)		
19:40-19:50	休息	21:20-21:40	閉幕典禮與賦歸
19:50-20:40	禁藥課程 (WADA 藥檢) (奧會陳志弘 組長)		
20:40~	賦歸		

- ★ 11/27(星期六)大同運動中心 3F 健身房實習 9:00~18:00
- ★ 成績合格後, 授予本協會丙(C)級體適能健身指導員證照。
- ★ 本協會將視報名情形調整上課地點: 由大同運動中心轉至淡水區
真理大學校區(若該校報名人數占半數以上)。

附件二

110 年度社團法人台灣運動休閒觀光產業協會暨中華民國女性健康運動協會第一期丙(C)級健身指導員(Personal Fitness instructor)講習會 報名表

學校、公司 名稱	(請填寫全名)		
姓 名	中文：_____	職 稱	學生請填班級
	英文：_____		
通訊資料	地址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____ 電話：(0) _____ (H) _____ 行動電話： _____ E-mail： _____		
基本資料	性別： <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男 出生日期：____年____月____日 身分證字號： _____ (辦理保險使用) 餐飲調查：需代訂午餐 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食		
1. 本報名表請於 110 年 11 月 15 日 (星期一) 前填妥後，寄至台北市大同區大龍路 51 號社團法人台灣運動休閒觀光產業協會報名網站，tsltia107@gmail.com 部落格、mail 及 line 台灣運動休閒觀光方式報名，或親至(社團法人台灣運動休閒觀光產業協會辦公室)報名。 2. 請自行影印報名表，填妥個人資料後傳至 Fax: 02-27834140 (並請來電 02-27825000 確認)。 3. 本報名表不敷使用，請自行影印。 4. 1 吋照片二張(背後書寫姓名-含與護照同之英文)拍照上傳協會承辦人為宜。 ※因名額有限依往常經驗最好儘早報名以免向隅！			