

檔 號：RND 03PP
保存年限：3

亞太學校財團法人亞太創意技術學院 函

地址：苗栗縣頭份鎮珊湖里學府路110號
聯絡人：趙芳梅
電子信箱：
：may0910@ms.apic.edu.tw
聯絡電話：(037)605500
傳真電話：(037)605556

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國103年10月7日
發文字號：亞太學字第1030000727號
速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：辦法及報名表（103年休閒養生運動指導員計畫書.DOC，共1個電子檔案）

主旨：本校舉辦103年中區教學資源中心計畫主軸三-開設產業證照輔導課程計畫之『103年休閒養生運動指導員認證研習』敬邀貴校教師報名參加，請查照。

說明：

- 一、本校於103年11月1.2日(星期六~日)舉辦「103年度休閒養生運動指導員研習會暨檢定考試」，歡迎踴躍報名參加。
- 二、檢附辦法及報名表。
- 三、敬請惠予貴校參與研習會人員公差假。

正本：公私立大專校院、新竹縣市公私立高中職校、苗栗縣市公私立高中職校
副本：亞太創意技術學院休閒運動保健系

103/10/07
15:10:35

擬辦：

- 一、將來文上傳本校公文系統，公告週知。
- 二、文陳閱後存。

林佑昇

決代
行爲


許益翰
103.10.07

副校長兼研習處
主任 施晉興

林佑昇







中區技職校院區域教學資源中心計畫

主軸三、開設產業證照輔導課程

103 年休閒養生運動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、說明：休閒養生運動其設計理念是由保健的角度整合了東西方養生運動的優缺點及運動功效，內容包括了太極、瑜珈及皮拉提斯的訓練元素如「核心肌群」、「呼吸調息」、「平衡」及「全身肌力」等，是適合各年齡層的運動。重視人口老化及追求健康是全球趨勢，最具發展潛力。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，教育民眾重是運動的專業。
- 三、活動時間：103 年 11 月 1、2 日(星期六、日)。上午 9 點至下午 5 點。
- 四、活動地點：亞太創意技術學院休閒運動保健系(苗栗縣頭份鎮學府路 110 號)
- 五、活動名額：50-100 人。
- 六、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。
- 七、研習時數：16 小時含第二天認證考核。包括：運動生物力學、運動傷害預防與保健、呼吸調息、休閒養生運動指導技巧、毛巾操動作分析與帶動練習、面對面教學、分組實際演練指導。
- 八、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
- 九、連絡人員：趙芳梅
- 十、聯絡方式：037-605766
- 十一、費用：研習及考核證照費共 2500 元，亞太創意技術學院教職員生優惠 2000 元。含師資、教材費用、場地費、午餐、證書費用。(需年滿 18 歲)。
- 十二、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「休閒養生運動指導員證照」。擁有這張證照，您將擁有休閒養生運動指導專業技能，能為您的就業之路加分。
- 十三、注意事項：
 - 1、報名至活動前三天(103/10/29)或額滿為止，敬請把握機會。
 - 2、若有任何問題，請 e-mail:exercise.tw@gmail.com。電話：02-25030502。
 - 3、通信住址：104 台北市民權東路 2 段 206 號 3 樓 315 室。
 - 4、學員上課必須穿著運動服裝、襪子、運動鞋。
 - 5、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。



十四、活動議程：

研習課程內容：

日期	時間	課程內容	備註
二月一日 第一天 (六)	08:30~09:00	報到	休保系
	09:00~09:40	休閒養生運動原理概論	學科--教室劉政煒老師
	09:40~11:00	運動生物力學與運動效益	學科--教室劉政煒老師
	11:00~11:40	運動傷害預防保健與呼吸調息	學科--教室劉政煒老師
	11:40~12:00	面對面教學	學科--教室劉政煒老師
	12:00~13:00	午餐	休保系
	13:00~13:30	中心姿勢	學科教室劉政煒老師
	13:30~14:50	休閒養生基本動作與流程	術科-禮堂劉政煒老師
	15:00~15:40	休閒養生操指導	術科--禮堂劉政煒老師
	15:40~17:00	休閒養生操編排實務	術科-禮堂劉政煒老師
二月二日 第二天 (日)	08:30~09:00	報到	休保系
	09:00~10:00	休閒養生基本動作分組指導	術科-禮堂劉政煒、助教群老師
	10:10~12:00	休閒養生操分組帶動	術科-禮堂劉政煒、助教群老師
	12:00~13:30	午餐	休保系
	13:30~15:00	模擬考核	術科-禮堂劉政煒、助教群老師
	15:10~17:00	學科考試 術科考核檢定	分組進行 劉政煒、助教群老師



十六、報名表

亞太創意技術學院暨中華民國健身運動協會				相片黏貼處
休 閒 養 生 運 動 指 導 研	習 認 證 報 名 表			
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 2000 元 <input type="checkbox"/> 校外學員 2500 元 <input type="checkbox"/> 本會會員			
備註	1. 參加研習請另附照片一張，參加考核認證請另附兩張一寸照片。(共三張) 2. 103/10/29 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. 傳真報名及通信報名請將報名費以匯款或 ATM 轉帳至本會 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 5. 請將繳費單據影本連同報名表一併傳真或郵寄至本會。 6. 傳真電話：02-25030502。 E-mail: exercise.tw@gmail.com 住址：104 台北市民權東路 2 段 206 號 3 樓 315 室			

