

檔 號：CG50302
保存年限：5年

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104年4月22日

發文字號：亞太學字第1040000262號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：計劃書（104年體適能健身C級指導員計劃書.DOC，共1個電子檔案）

主旨：本校舉辦104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『104年體適能健身C級指導員認證研習活動』敬邀貴校教師報名參加，請查照。

說明：

- 一、本校於104年5月30.31日(星期六~日)舉辦「104年體適能健身C級指導員認證研習活動」，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

104/04/22
12:01:51

擬：公告文件系統周知

約用張惠芬
助理員

4/23

代為
送行

教授兼通識陳彥鋒
教育中心中心主任

8/24



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

104 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：104 年 5 月 30、31 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、中華民國健身運動協會。
指導單位：中區教學資源中心
- 八、費用：研習與考核證照費共 2500 元，亞太創意技術學院師生優惠 2000 元，含師資、教材費用、場地費、證書費用。
- 九、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「體適能 C 級健身指導員證照」。擁有這張證照，您將擁有體適能健身指導員專業技能，為您的就業之路加分。
- 十、注意事項：
 1. 報名至活動前三天(104/05/27)或額滿為止，敬請把握良機。
 2. 若有任何問題，請 e-mail:exercise.tw@gmail.com。電話:02-25030502。
 3. 通信地址:104 台北市民權東路 2 段 206 號 3 樓 311 室。
 4. 學員上課必須穿著運動服裝、襪子、運動鞋。
- 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
5 月 30 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
5月31日第二天(日)	08:00~08:30	報到	
	08:30~10:00	下半身分組操作	術科-禮堂劉政煒、助教群老師
	10:10~11:00	上半身分組操作	術科-禮堂劉政煒、助教群老師
	11:10~12:00	伸展分組操作	術科-禮堂劉政煒、助教群老師
	12:00~13:00	午餐	休保系
	13:00~14:00	綜合練習	術科-禮堂劉政煒、助教群老師
	14:10~15:00	模擬考核	術科-禮堂劉政煒、助教群老師
	15:10~18:00	學科考試 術科考核檢定	分組進行 劉政煒、助教群老師

十二、報名表

中華民國健身運動協會 體適能健身C級指導員 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)	☐ 校外學員 2500 元 ☐ 亞太創意技術學院師生 2000 元 ☐ 本會會員 2250			
備註	1. 亞太創意學院師生請向休閒運動保健系報名，校外學員請向協會報名。 2. 參加考核認證請附一張大頭照(一吋、二吋皆可)。 3. 104/5/27 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. 傳真報名及通信報名請將報名費以匯款或 ATM 賺帳至本會 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. 一張報名表限用一人，歡迎影印使用。 7. 開課時另發給收據。如需報帳，請註明單位名稱及統一編號 8. 傳真電話：02-25030502。e-mail:exercise.tw@gmail.com 通信地址：通信地址:104 台北市民權東路 2 段 206 號 3 樓 311 室			

