

中華民國健身運動協會 函

受文者：國立暨南國際大學
教學資源中心

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：呂宏達
聯絡電話：0926005485
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 104 年 9 月 8 日
發文字號：健協政字第 104006 號
附 件：認證計畫書、回函、海報

主旨：檢覆本會「104 下半年度體適能健走、健身、樂齡健身、休閒養生運動指導員、樂齡檢測員專業認證、HFPA 科學健身訓練國際認證、有氧舞蹈師資培訓、專業研習課程」場次，敬請公告，並請 貴屬踴躍參與。

說明：

- 一、為因應台灣人口老化、落實健康促進政策、強化民眾運動健康概念，本會培養優秀社區運動指導員，散播健康種子，使運動健康向下扎根。
- 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，並滿足民眾對運動指導的需求。辦理體適能健走、健身、樂齡健身、樂齡檢測員、休閒養生運動指導員專業認證。
- 三、另為滿足相關從業人員進修之需求，辦理更多元課程以供選擇，特舉辦 HFPA 科學健身訓練國際認證以及有氧舞蹈師資培訓班。104 下半年度共計 17 場。場次資料如下：

日期	認證項目	共同主辦單位
104.09.12~13	樂齡健身運動指導員研習認證	國立台灣師範大學
104.09.12~13	飛輪指導員研習	新北市環球健身中心
104.09.19~20	健身 C 級指導員研習認證	台北康寧大學
104.10.03~04	樂齡健身運動指導員研習認證	台北康寧大學
104.10.04	飛輪指導員認證考核	新北市環球健身中心
104.10.17~18	健走 C 級指導員研習認證	臺北市立大學(天母校區)
104.10.17~18	健身 C 級指導員研習認證	台南 24-27 健身俱樂部
104.10.17~11.21	有氧舞蹈師資培訓	台南巨力屋運動能量王國(每周 1 日)
104.10.24~25	健走 C 級指導員研習認證	苗栗育達科技大學
104.10.24~25	健身 C 級指導員研習認證	新北市九五七形象管理中心
104.11.07~08	健身 C 級指導員研習認證	台北康寧大學
104.11.26~29	HFPA 科學健身訓練(國際認證)	台南市巨力屋運動能量王國
104.12.01~04	HFPA 科學健身訓練(國際認證)	台中世界健身中
104.12.05~06	平衡訓練暨休閒養生指導員認證	台北康寧大學
104.12.05~08	HFPA 科學健身訓練(國際認證)	台北世界健身中心
104.12.09~12	HFPA 科學健身訓練(國際認證)	新北市環球健身中心
104.12.12~13	健身 C 級指導員研習認證	高雄高苑科技大學

四、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。

五、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、相關公私單位
副本：

理事長 劉政煒

擬辦：一、張貼於文件公告查詢系統

公告周知

二、教務處有組卓處。

教授兼教學中心組員 高旻揚

104 楊州松

教授兼教務長 江大樹

104. 9. 09

代
行
爲

教務

體組

聘請 黃裕隆

103學年度已零報評. 預計明年再行零報評.

教授兼組長 邱東

教授兼通識陳彥鋒

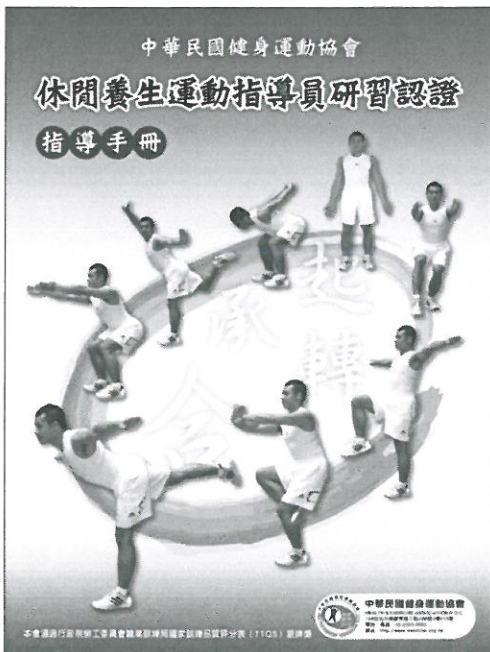
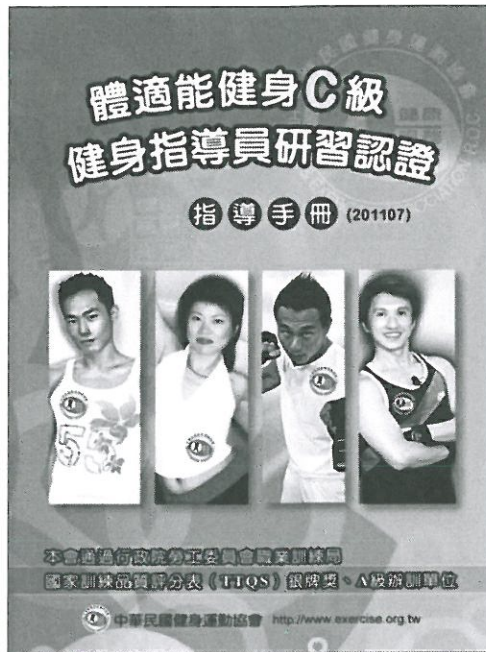
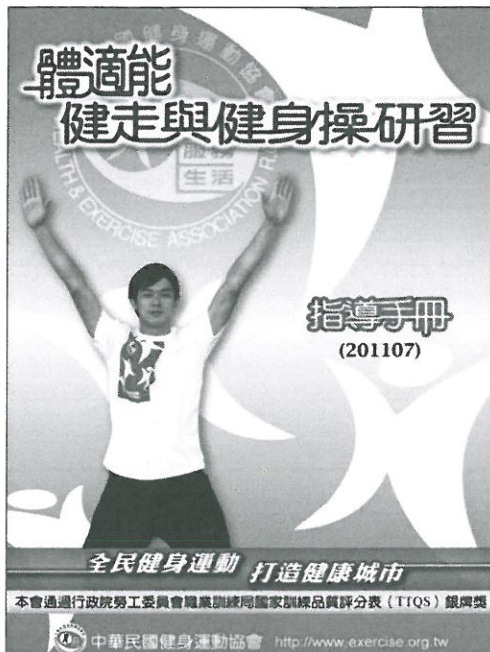
高旻揚

26a



中華民國健身運動協會

2015 年健走、健身、樂齡、休閒養生 運動指導員專業認證計劃



中華民國健身運動協會榮獲勞委會職訓局訓練品質管理評鑑 TTQS 銀牌獎
並榮獲北區職訓局 A 級辦訓單位，健身業界唯一，課程最符合實務需求
聯絡電話/傳真：02-25030502，網址：<http://www.exercise.org.tw>



教書處
中心組

3/9

中華民國健身運動協會大專院校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:

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| ☐ 2015 下半年
(104 年上學期) | ☐ 09/05~06
☐ 10/17~18
☐ 11/07~08
☐ 12/05~06
☐ 105/01/09~10 | ☐ 09/12~13
☐ 10/24~25
☐ 11/14~15
☐ 12/12~13
☐ 105/01/16~17 | ☐ 09/19~20
☐ 10/24~25
☐ 11/21~22
☐ 12/19~20
☐ 105/01/23~24 | ☐ 10/03~04
☐ 10/31~11/01
☐ 11/28~29
☐ 12/26~27
☐ 105/01/30~31 |
| ☐ 2016 上半年
(104 年下學期) | ☐ 02/20~21
☐ 03/19~20
☐ 04/23~24
☐ 05/21~22
☐ 06/25~26 | ☐ 02/27~28
☐ 03/26~27
☐ 04/30~05/01
☐ 05/28~29
☐ 07/02~03 | ☐ 03/05~06
☐ 04/09~10
☐ 05/07~08
☐ 06/04~05 補假 | ☐ 03/12~13
☐ 04/16~17
☐ 05/14~15
☐ 06/18~19 |

☒ 尚未確定 ☐ 其他日期或非假日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

3. 預訂舉辦項目:(可複選)

- ☐ 『體適能健走 C 級指導員研習認證會』
☒ 『體適能健身 C 級指導員研習認證會』
☐ 『樂齡運動暨樂齡指導員研習認證會』
☐ 『樂齡功能性體適能檢測員研習認證會』
☐ 『平衡訓練暨休閒養生運動指導員認證會』
☐ 其他需求: ☐ 講座 ☐ 研習 ☐ 訓練 ☐ 主題: _____

4. 是否需要協會提供其他資訊:

☐ 不需要。 ☐ 有需要下列資訊: _____

學校系所: 國立暨南國際大學通識教育中心體育組

聯絡人職稱: 專案教師 姓名: 黃裕隆, 林振峰

聯絡人電話: 049-2910960 分機: 3753 手機: _____

聯絡人電郵: _____

填寫日期: 105 年 9 月 14 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。

高曼揚

中華民國健身運動協會 2015 年度 體適能健走、健身、樂齡、休閒養生運動指導員專業認證計畫

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』、『體適能健身指導員認證會』、『樂齡健身運動指導員認證會』、『休閒養生運動指導員認證會』。

說明：

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五。



2. 健走是全世界運動人口最多的有氧運動，也是體委會與衛生署國民健康局推廣全民運動主要項目，適合各種族群。
3. 健身運動可以提供現代人方便簡易的活動，提高代謝、維持身體各部位機能。
4. 樂齡族的運動指導在面臨高齡化，甚至高齡社會來臨，最具市場性及發展性。
5. 休閒養生運動結合太極、瑜珈、皮拉提斯，紓壓解勞，調整姿勢，現代人最需要。
6. 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。
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. 提供 貴單位工作人員免費參加，並協助活動相關事宜。
6. 本會負責師資、教材、午餐、授證、輔助課程 DVD 等費用。
7. 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。
8. 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」、「樂齡健身運動指導員認證會」、「休閒養生運動指導員認證會」。
9. 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。
10. 課程項目說明：

課程 特色	健走健身操	健身伸展	樂齡健身	休閒養生
屬性	燃脂有氧	肌力訓練	綜合	綜合
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	抗老防跌 全身訓練 維持機能	東西合璧 紓壓塑身 強化核心
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	銀髮族 慢性病	慢性病 上班族 銀髮族
輔具	無	彈力帶	椅子	運動毛巾
場地	室內外	室內	室內	室內外
特色	簡易方便 推廣普及	不受空間 時間限制	面對老化 最受重視	符合現代 潮流趨勢

- 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、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。
- 四、休閒養生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。

中華民國健身運動協會
中心組

中華民國健身運動協會
中心組

6/9

中華民國健身運動協會 樂齡功能性體適能檢測員 研習認證

台灣自 1993 年就進入高齡化社會，預計在 2017 年就會邁向高齡社會，也就是說台灣在短短的 24 年間 65 歲的老年人口從全國人口數的 7% 增加到 14%，這倍數的增加說明台灣是目前全球老化最快的國家，所以如何減緩老化讓高齡長輩得到好的照顧與生活品質，進而減少財政支出，是許多面臨老化國家非常重要且必須正視的課題。

規劃長輩活動以延緩退化問題，樂齡功能性體適能檢測，客觀評估了解樂齡族身體活動能力狀況，以協助指導員規劃改善計畫。

(課程難易度：★★)

中華民國健身運動協會 樂齡功能性體適能檢測員 研習認證

指導手冊



本會通過行政院勞工委員會職業訓練局國家訓練品質評分表 (TTQS) 銀牌獎

日期	時間	課程內容	備註
DAY ONE	8:30~9:00	報到	
	9:00~9:40	樂齡族功能性體適能檢測流程及檢測器材介紹	學科
	9:40~10:20	健康問卷調查表 場地配置與環境安全	學科
	10:20~11:00	檢測指導實務與 操作技巧 1	術科
	11:00~12:00	檢測指導實務與 操作技巧 2	術科
	12:00~13:00	午餐	
	13:00~14:00	意外防範與傷害處理 個別分析與團體分析	學科
	14:00~15:00	檢測項目分組練習操作	術科
	15:00~16:00	學科考核	學科
	16:00~17:00	術科考核檢定	術科

◎課程項目說明：

1. 課程屬性：樂齡族功能性體適能檢測員研習認證課程。
2. 課程效益：評估樂齡族功能性體適能能力、檢測數值作為運動處方及訓練參考之重要依據。

◎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。

教育部
國民教育司
國民教育司
國民教育司

教育部
國民教育司
國民教育司
國民教育司

2/1

體適能健走課程內容(難度★)：

日期	時間	課程內容	備註
第一天	08:30~09:00	報到	
	09:00~10:30	體適能概論	學科
	10:30~11:00	基礎運動生理學	學科
	11:00~11:30	基礎人體解剖學	學科
	11:30~12:00	運動處方	學科
	12:00~13:00	午餐	
	13:00~13:30	正確的中心姿勢	術科
	13:30~14:00	健走實技與指導	術科
	14:00~15:00	健走實務	術科
	15:00~16:00	健身操概論	術科
	16:00~17:00	健身操編排實務	術科
第二天	09:00~10:00	健走分組操作	術科
	10:00~12:00	健身操分組帶動	術科
	12:00~13:30	午餐	
	13:30~15:00	模擬考核	術科
	15:00~17:00	學科考試 術科考核檢定	分組進行

體適能健身課程內容(難度★★)：

日期	時間	課程內容	備註
第一天	08:30~09:00	報到	
	09:00~10:00	體適能概論	學科
	10:00~11:00	運動生理學 解剖學	學科
	11:00~11:30	健身訓練概論	學科
	11:30~12:00	重訓運動處方	學科
	12:00~13:00	午餐	
	13:00~13:30	正確的中心姿勢	術科
	13:30~14:00	重訓實務	術科
	14:00~15:30	重訓指導	術科
	15:30~16:00	伸展實務	術科
	16:00~17:00	伸展指導	術科
第二天	09:00~10:00	下半身分組操作	術科
	10:00~11:00	上半身分組操作	術科
	11:00~12:00	伸展分組操作	術科
	12:00~13:30	午餐	
	13:30~15:00	模擬考核	術科
	15:00~17:00	學科考試 術科考核檢定	分組進行

樂齡健身運動課程內容(難度★★)：

日期	時間	課程內容	備註
第一天	08:30~09:00	報到	
	09:00~10:00	體適能概論 身體活動 PAR-Q 表	學科
	10:00~11:00	樂齡族運動生理學 老人心理學	學科
	11:00~11:30	樂齡族運動方案	學科
	11:30~12:00	特殊族群	學科
	12:00~13:00	午餐	
	13:00~13:30	面對面教學	術科
	13:30~14:00	正確的中心姿勢	術科
	14:00~16:00	樂齡健身運動指導技巧	術科
	16:00~17:30	勇骨健身操指導技巧	術科
第二天	09:00~11:00	樂齡族配件 與 輔具的運用	術科
	11:00~12:30	分組操作勇骨健身操	術科
	12:30~13:30	午餐	
	13:30~15:00	模擬考核	術科
	15:00~17:30	學科考試 術科考核檢定	分組進行

休閒養生運動課程內容(難度★★★)：

日期	時間	課程內容	備註
第一天	08:30~09:00	報到	
	09:00~09:40	休閒養生運動 原理概論	學科
	09:40~11:00	運動生物力學 與運動效益	學科
	11:00~11:40	運動傷害預防保健 養生運動呼吸調息	學科
	11:40~12:00	面對面教學技巧	學科
	12:00~13:00	午餐	
	13:00~13:30	中心姿勢	術科
	13:30~14:15	休閒養生 基本動作與流程	術科
	14:15~15:30	休閒養生操指導	術科
	15:30~17:00	休閒養生操 編排實務	編排要領
第二天	09:00~10:00	休閒養生基本動作 分組指導	術科
	10:00~11:00	休閒養生操 分組帶動	術科
	12:00~13:30	午餐	
	13:30~15:00	模擬考核	術科
	15:00~17:00	學科考試 術科考核檢定	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. 四項專長均經過嚴格訓練，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。

最新學科
分組
場

體適能學院

專業指導員訓練，體適能健身有氧研習認證開課囉！

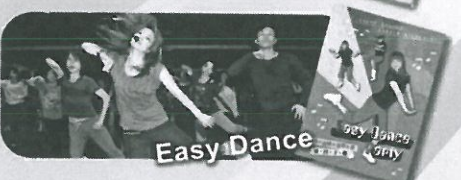
培訓認證



國際認證



研習系列



目的 培養專長提昇競爭力與自信心

內容 高滿意度優質課程充實又有趣

特色 掌握健康與專業兩大流行趨勢

政策 配合政府全民健康促進之推動

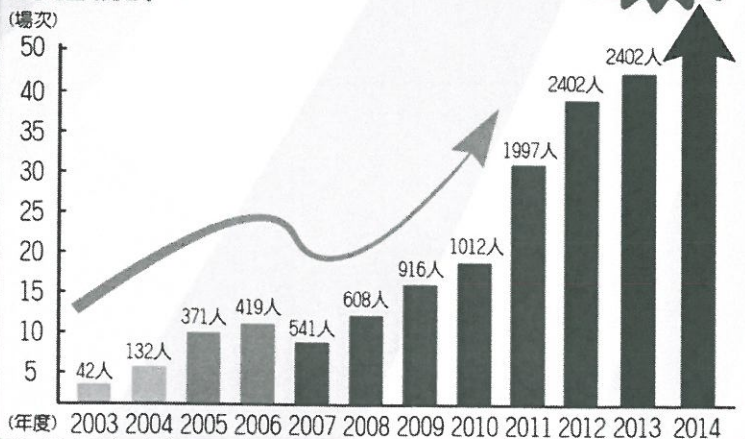
服務 辦理國際與國內相關研習認證

公益 弱勢以及中高齡族群學費優惠

中華民國健身運動協會專業認證推廣成果

2007~2010全國唯一連續三年通過勞委會職訓局審核之體適能機構，2011榮登北區A級辦訓單位。2014授證人數突破3000人，全國最大。單場人數最高記錄：103/11/15-16台北市康寧護專健身C級認證220位。

認證統計：



活動訊息公告

熱門課程：

HFPA 科學健身訓練國際認證課程
體適能健身指導員研習認證課程
體適能健走指導員研習認證課程
樂齡健身運動指導員研習認證課程
休閒養生運動指導員研習認證課程
有氧舞蹈指導員師資培訓認證課程
體適能指導員持續教育在職訓練
功能性訓練、街舞有氧、飛輪有氧、
極球Chi-Ball、Easy Dance 專業研習
更多課程敬請隨時瀏覽本會官網
開放網路報名作業及照片上傳功能
學習正確運動觀念及方法「全民健身認證計畫」開辦

通過國際認證
將發給國際認證證書



通過本會認證
將發給專長認證及證書



完成研習課程
將發給課程研習證書



中華民國健身運動協會

網址：<http://www.exercise.org.tw>

傳真電話：02-25030502

