

檔 號：C9E0199
保存年限：3年

亞太學校財團法人亞太創意技術學院 函

地址：苗栗縣頭份市珊瑚里學府路110號
聯絡人：王素君老師
電子信箱：kana@ms.apic.edu.tw
聯絡電話：037-605627
傳真電話：037-605513

受文者：國立暨南國際大學

擬：將來文上傳文件公告系統周知
文陳閱後存查。



發文日期：中華民國105年3月28日
發文字號：亞太教字第1050000181號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：105年體適能健身C級活動計劃書(1051200190_1_體適能健身C級活動計劃書.pdf)

通識教育中心
約用助理員 巫仕如

通識教育中心
主任 陳彥鋒

主旨：本校休閒運動保健系舉辦「105年體適能健身C級指導員認證研習」活動，敬請惠予公告並鼓勵所屬師生踴躍參加，請 查照。

說明：

- 一、活動時間：105年5月21、22日(星期六、日)08點~18點。
- 二、活動地點：本校休閒運動保健系。
- 三、報名日期：即日起至105年05月17日(二)中午12點前截止或額滿截止報名。
- 四、相關報名訊息資訊與內容請上網查詢，本活動採網路報名，網址：<http://www.tlrcct.yuntech.edu.tw/>。
- 五、活動聯絡人：王素君老師，TEL：037-605627。

正本：大葉大學、中華大學、大漢技術學院、中華學校財團法人中華科技大學、仁德醫護管理專科學校、光宇學校財團法人元培醫事科技大學、元智大學、文藻學校財團法人文藻外語大學、世新大學、正修科技大學、永達技術學院、廣亞學校財團法人育達科技大學、明志科技大學、長庚大學、南華大學、建國科技大學、真理大學、馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校、高雄市立空中大學、高雄醫學大學、國立中山大學、國立中央大學、國立中正大學、國立中興大學、國立交通大學、國立成功大學、國立宜蘭大學、國立東華大學、國立空中大學、國立虎尾科技大學、國立屏東科技大學、國立政治大學、國立高雄大學、國立高雄師範大學、國立高雄海洋科技大學、國立高雄第一科技大學、國立清華大學、國立陽明大學、國立雲林科技大學、國立勤益科技大學、國立嘉義大學、國立彰化師範大

通識教育中心
約用助理員

學、國立暨南國際大學、國立臺中科技大學、國立臺中教育大學、國立臺北大學、國立臺北科技大學、國立臺北教育大學、國立臺北護理健康大學、國立臺東大學、國立臺東專科學校、國立臺南大學、國立臺南藝術大學、國立臺灣大學、國立臺灣科技大學、國立臺灣師範大學、國立臺灣海洋大學、國立臺灣藝術大學、國立臺灣體育運動大學、國立臺北藝術大學、國立體育大學、朝陽科技大學、華夏學校財團法人華夏科技大學、華梵大學、慈濟學校財團法人慈濟科技大學、萬能學校財團法人萬能科技大學、義守大學、實踐大學、臺北市立大學、輔英科技大學、遠東科技大學、銘傳大學、龍華科技大學、國立高雄餐旅大學、國立高雄應用科技大學、國立臺南護理專科學校、國立澎湖科技大學、崇右技術學院、崑山科技大學、淡江大學、健行學校財團法人健行科技大學、蘭陽技術學院、景文科技大學、慈惠醫護管理專科學校、慈濟學校財團法人慈濟大學、僑光科技大學、嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學、臺北醫學大學、台南家專學校財團法人台南應用科技大學、輔仁大學學校財團法人輔仁大學、德明財經科技大學、黎明技術學院、樹人醫護管理專科學校、樹德科技大學、中信學校財團法人中信金融管理學院、亞太學校財團法人亞太創意技術學院、靜宜大學、環球學校財團法人環球科技大學、中國文化大學、佛光大學、逢甲大學、中原大學、台北海洋技術學院、德霖技術學院、吳鳳學校財團法人吳鳳科技大學、東南科技大學、中州學校財團法人中州科技大學、東方學校財團法人東方設計學院、康寧學校財團法人康寧大學、桃園創新科技學校財團法人桃園創新技術學院、中國醫藥大學、大華學校財團法人大華科技大學、中臺科技大學、長榮大學、中山醫學大學、明新科技大學、玄奘大學、中華醫事科技大學、美和學校財團法人美和科技大學、東吳大學、致理學校財團法人致理科技大學、和春技術學院、城市學校財團法人臺北城市科技大學、大同技術學院、南榮學校財團法人南榮科技大學、長庚學校財團法人長庚科技大學、國立臺灣戲曲學院、東海大學、大同大學、台灣首府學校財團法人台灣首府大學、耕莘健康管理專科學校、敏惠醫護管理專科學校、高美醫護管理專科學校、南臺科技大學、稻江科技暨管理學院、明道學校財團法人明道大學、國立臺北商業大學、醒吾學校財團法人醒吾科技大學、臺灣觀光學院、經國管理暨健康學院、弘光科技大學、國立金門大學、高鳳數位內容學院、修平學校財團法人修平科技大學、育英醫護管理專科學校、高苑科技大學、聖約翰科技大學、中國科技大學、大仁科技大學、嶺東科技大學、亞洲大學、聖母醫護管理專科學校、崇仁醫護管理專科學校、新生醫護管理專科學校、國立新竹教育大學、國立屏東大學、國立聯合大學、開南大學、法鼓學校財團法人法鼓文理學院、南開科技大學、馬偕學校財團法人馬偕醫學院、基督教台灣浸會神學院、臺北基督學院、財團法人一貫道天皇基金會一貫道天皇學院、亞東技術學院

副本：休閒運動保健系、教學資源中心

2016-03-28
14:33:22

2/5



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)	☐ 亞太創意技術學院教職員生 ☐ 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。			