



# 體適能學院

## 高齡社會來臨

優先掌握推動健康促進的未來趨勢

## 您準備好了嗎

提供最佳健身指導技能的學習管道

### 體適能相關證照認證

■為建立國內專業體適能健身指導員證照制度，提供相關科系師生專業技能學習管道，敬邀 大專院校、單位、機關共同主辦『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』。

■對 象：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者。

■證照說明：

- 1.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。
- 2.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。
- 3.樂齡族的運動指導在面臨高齡化，甚至高齡社會，最具市場性及發展性。
- 4.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。

### 超級有氧舞台秀小資研習營

■為推廣全民運動，提供多元化教學技術，對有氧運動有興趣的民眾或從事有氧或健身的指導員以最少費用，讓您的教學更上層樓，課程更豐富多變有趣。

■對 象：社區型教練、有氧老師、體育老師、相關科系師生。

■課程簡介

- 1.LA 動力街舞：如明星般閃亮，引領風騷的創意，不被取代的最新舞步，才是站上流行舞台的能量。
- 2.Easy Dance Party：華麗的肢體語言，一舉手、一投足都能吸引眾人的目光。
- 3.養生活力極球：動靜自在、外柔內韌，兼納有氧、肌耐力、柔軟度、力量如流水般，回歸生命美感。
- 4.狂飆強力塑身：減重絕佳處方，徹底釋放你的肌肉張力，享受燃脂錫快感。

### 103 上半年度專業認證場次表

日期	認證項目	共同主辦學校
103.02.09~03.30	有氧舞蹈師資培訓	台北市大安運動中心
103.02.22~02.23	養生運動指導員	台北康寧醫護管理專校高齡社會健康管理科
103.03.17~03.20	RTS 國際阻力訓練	台北市 GOGYM 小巨蛋俱樂部
103.03.22~03.25	RTS 國際阻力訓練	台北市 GOGYM 小巨蛋俱樂部
103.03.22~03.23	健走 C 級指導員	台北康寧醫護管理專校高齡社會健康管理科
103.04.19~04.20	健身 C 級指導員	台北康寧醫護管理專校高齡社會健康管理科
103.04.26~04.27	樂齡健身指導員	台南中華醫事科技大學運動健康與休閒系
103.05.03~05.04	樂齡健身指導員	新竹明新科技大學運動管理系
103.05.17~05.18	健身 C 級指導員	苗栗亞太創意技術學院休閒運動系
103.05.24~05.25	健身 C 級指導員	高雄高苑科技大學休閒運動管理系
103.06.14~06.15	樂齡健身指導員	台北康寧醫護管理專校高齡社會健康管理科

### RTS 國際阻力訓練認證



■RTS 阻力訓練(Resistance Training)是所有運動訓練的基礎，包括各類專項運動訓練、健身重量訓練、復健訓練及塑身訓練等。主要為培訓學員以科學客觀的理念，為客戶或自己安排安全及有效的阻力訓練。

■對 象：私人健身教練、各健身中心專任教練、體育教師或專項運動教練、各體育專項選手(或學生)、欲提升對阻力訓練水準者(包括業餘健身愛好人士)。

■RTS 完成課程並通過考核後，您將擁有之專業能力：

- 1.清楚了解人體結構及各種阻力訓練對身體結構影響。
- 2.以更專業的角度分析各種訓練器材機械設計之好壞。
- 3.能有效選擇合適訓練器械並做好訓練動作，以達到預期之理想訓練效果。
- 4.通過考核後，可擁有美國 RTS 體適能阻力訓練國際教練(顧問)資格，並可獲頒發【美國 RTS 體適能阻力訓練國際教練證書】。



中華民國健身運動協會

網址：<http://www.exercise.org.tw>

電話：02-25030502



# 體適能學院

體適能健身有氧研習認證開課囉！



培訓認證



國際認證



## 體適能相關證照認證

■為建立國內專業體適能健身指導員證照制度，提供相關科系師生專業技能學習管道，敬邀 大專院校、單位、機關共同主辦『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』。

■對象：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者。

■證照說明：

- 1.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。
- 2.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。
- 3.樂齡族的運動指導在面臨高齡化，甚至高齡社會，最具市場性及發展性。
- 4.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。

## RTS 國際阻力訓練認證



■RTS 阻力訓練(Resistance Training)是所有運動訓練的基礎，包括各類專項運動訓練、健身重量訓練、復健訓練及塑身訓練等。主要為培訓學員以科學客觀的理念，為客戶或自己安排安全及有效的阻力訓練。

■對象：私人健身教練、各健身中心專任教練、體育教師或專項運動教練、各體育專項選手(或學生)、欲提升對阻力訓練水準者(包括業餘健身愛好人士)。

■RTS 完成課程並通過考核後，您將擁有之專業能力：

- 1.清楚了解人體結構及各種阻力訓練對身體結構影響。
- 2.以更專業的角度分析各種訓練器材機械設計之好壞。
- 3.能有效選擇合適訓練器械並做好訓練動作，以達到預期之理想訓練效果。
- 4.通過考核後，可擁有美國 RTS 體適能阻力訓練國際教練(顧問)資格，並可獲頒發【美國 RTS 體適能阻力訓練國際教練證書】。

## 超級有氧舞台秀小資研習營

■為推廣全民運動，提供多元化教學技術，對有氧運動有興趣的民眾或從事有氧或健身的指導員以最少費用，讓您的教學更上層樓，課程更豐富多變有趣。

■對象：社區型教練、有氧老師、體育老師、相關科系師生。

■課程簡介

- 1.LA 動力街舞：如明星般閃亮，引領風騷的創意，不被取代的最新舞步，才是站上流行舞台的能量。
- 2.Easy Dance Party：華麗的肢體語言，一舉手、一投足都能吸引眾人的目光。
- 3.養生活力極球：動靜自在、外柔內韌，兼納有氧、肌耐力、柔軟度、力量如流水般，回歸生命美感。
- 4.狂飆強力塑身：減重絕佳處方，徹底釋放你的肌肉張力，享受燃脂暢快感。

## 103 上半年度專業認證場次表

日期	認證項目	共同主辦學校
103.02.09~03.30	有氧舞蹈師資培訓	台北市大安運動中心
103.02.22~02.23	養生運動指導員	台北康寧醫護管理專校高齡社會健康管理科
103.03.17~03.20	RTS 國際阻力訓練	台北市 GOGYM 小巨蛋俱樂部
103.03.22~03.25	RTS 國際阻力訓練	台北市 GOGYM 小巨蛋俱樂部
103.03.22~03.23	健走 C 級指導員	台北康寧醫護管理專校高齡社會健康管理科
103.04.19~04.20	健身 C 級指導員	台北康寧醫護管理專校高齡社會健康管理科
103.04.26~04.27	樂齡健身指導員	台南中華醫事科技大學運動健康與休閒系
103.05.03~05.04	樂齡健身指導員	新竹明新科技大學運動管理系
103.05.17~05.18	健身 C 級指導員	苗栗亞太創意技術學院休閒運動系
103.05.24~05.25	健身 C 級指導員	高雄高苑科技大學休閒運動管理系
103.06.14~06.15	樂齡健身指導員	台北康寧醫護管理專校高齡社會健康管理科

