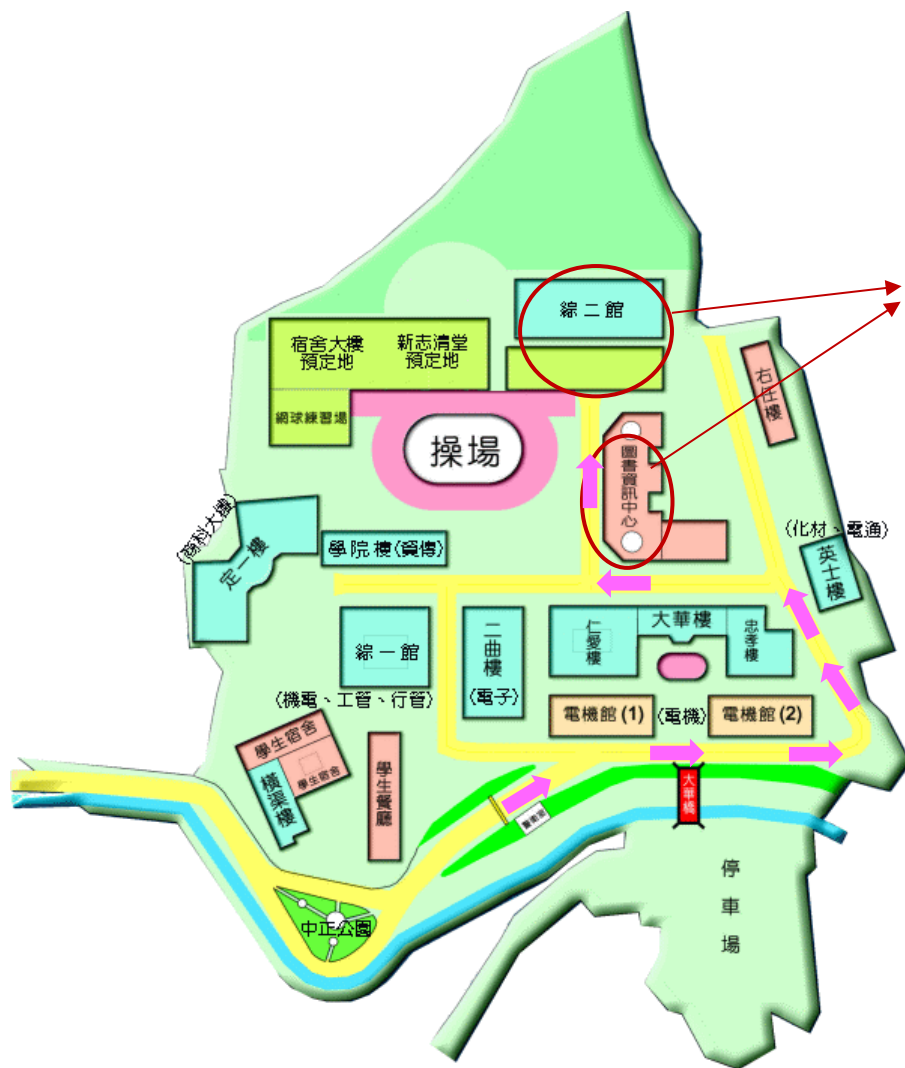


大華科技大學體適能健身 C 級指導員認證研習會流程

日期	時間	課程內容	上課地點	備註
第一天	08:30~09:00	報到	圖資中心 2F 會議廳	
	09:00~10:00	體適能概論		學科
	10:00~11:00	運動生理學		學科
	11:00~11:30	解剖學		學科
	11:30~12:00	健身訓練概論		學科
	12:00~13:00	午餐	綜二館 3F 視聽教室	
	13:00~13:30	正確的中心姿勢	綜二館 3F 體適能健身中心 或 4F 綜合教室(視課程需求)	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
	17:00~18:00	重訓運動處方	綜二館 3F 視聽教室	學科
第二天	09:00~10:00	健身訓練分組操作	3F 體適能健身中心	術科
	10:00~11:00	伸展分組操作	4F 綜合教室	術科
	11:00~12:00	學科考試 術科考核檢定	3F 視聽教室 4F 綜合教室	測驗

大華科技大學運動與健康促進系

地址：新竹縣芎林鄉大華路 1 號 總機：(03)5927700 轉 2340 or 2348



圖資 2F 會議廳
綜二館停車場