



體適能學院

健身有氧研習認證開課囉！



國家級肯定：本會通過
行政院勞工委員會職業訓練局
訓練品質管理評鑑
榮獲 TTQS 銀牌獎

體適能健身 C 級指導員認證會

主旨：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、健身運動觀念，並滿足民眾對運動指導的需求，重視健身運動的專業，達到全民運動的目標。

項目：體適能健身 C 級

地點：大華科技大學

說明：健身運動有效促進身體各部位機能、提高代謝、延緩老化及骨質疏鬆。如何正確指導、編排，讓運動更生活化更安全有效，讓有需要或興趣的民眾能夠有學習的管道。並透過考核與授證，提昇參與學員專業能力，教育民眾重視運動的專業。

主辦：中華民國健身運動協會、
大華科技大學運動與健康促進系

日期：102.06.01~06.02 (六、日)

時間：09:00-17:00 (第一天 08:30-09:00 報到)

費用：研習報名費 2500 元，含師資、教材、場地費、證書費用、考核證照費、午餐費。本校師生八折。

	時 間	內 容
第一天	09:00~10:00	體適能概論
	10:00~11:00	運動生理學、解剖學
	11:00~11:30	健身訓練概論
	11:30~12:00	面對面教學
	12:00~13:00	午餐
	13:00~13:30	正確的中心姿勢
	13:30~15:30	重訓指導實務
	15:30~17:00	伸展指導實務
第二天	09:00~10:30	運動處方
	10:30~12:00	健身、伸展指導分組操作
	12:00~13:30	午餐
	13:30~15:00	模擬考核
	15:00~17:00	學科考試術科考核檢定

報名請洽運動與健康促進系