

# 體適能學院

## 高齡社會來臨 您準備好了嗎

提供最佳健身指導技能的學習管道

### 樂齡功能性平衡訓練指導員認證會

**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：**樂齡功能性平衡訓練指導員認證

**地點：**弘光科技大學

**說明：**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。如何正確指導、編排功能性平衡訓練，讓運動更生活化更安全有效，透過本計畫的執行，讓有需要或興趣的學生能夠有學習的管道。並透過考核與授證，提昇學員專業能力與自信心。

**主辦：**中華民國健身運動協會  
弘光科技大學運動休閒系

**日期：**2021/12/18~12/19(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。本單位學員 8 折優惠。

**報名請洽 健身運動協會官網**

	時間	內容
第一天	08:30~09:00	報到
	09:00~09:40	樂齡功能性訓練原理概論
	09:40~11:00	樂齡平衡感訓練的效益
	11:00~11:40	樂齡運動保健與呼吸調息
	11:40~12:00	面對面教學技巧
	12:00~13:00	午餐
	13:00~13:30	中心姿勢
	13:30~15:00	休閒養生操平衡動作指導
	15:00~15:40	休閒養生操肌力訓練指導
第二天	15:40~17:00	休閒養生操編排實務
	09:00~10:00	伸展動作與替代動作的安排
	10:00~12:00	休閒養生操分組帶動
	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	



中華民國健身運動協會

網址：<http://www.exercise.org.tw> 傳真電話：02-25030502



# 中華民國健身運動協會 樂齡功能性平衡訓練指導員認證

主旨：因應產業趨勢，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老人正確健身運動觀念，並滿足民眾專業運動指導需求。

說明：樂齡健身運動有效促進身體各部位機能。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。

主辦單位：中華民國健身運動協會、弘光科技大學運動休閒系

活動日期：2021/12/18~12/19(六、日)上午 9 點至下午 5 點。

活動地點：弘光科技大學，43302 臺中市沙鹿區臺灣大道六段 1018 號。

報名詢問：健身運動協會官網

對象：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的朋友，每班 50~100 名為限。

費用：研習與考核證照費共 2500 元。含師資、教材費用、場地費、證書費用。  
(需年滿 18 歲)

課程：16 小時含第二天認證考核。包括：樂齡功能性訓練原理、樂齡運動保健與呼吸調息、休閒養生操平衡動作指導、休閒養生操肌力訓練指導與伸展動作與替代動作的安排、面對面教學、分組實際演練指導。

特色：您將學到最實用的核心指導技能，符合實務需求。通過考核發給『樂齡功能性平衡訓練指導員證照』。擁有這張證照，您將擁有樂齡功能性平衡訓練指導專業技能，為您的就業之路加分。

注意事項：

1. 報名至活動前五天(2021/12/13)或額滿為止，敬請把握良機。
2. 問題請 e-mail：[exercise.tw@gmail.com](mailto:exercise.tw@gmail.com)。電話：02-25030502
3. 通信地址：104 台北市民權東路 2 段 206 號 6 樓之 1
4. 學員上課必須穿著運動服裝、襪子、運動鞋。
5. 您將學到最實用的核心指導技能，符合實務需求，讓您脫穎而出。

中華民國健身運動協會 樂齡健身運動指導員認證報名表				電子檔相片 請交與老師
中文姓名		生日		
英文姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
聯絡電話	(cell)			
E-MAIL				
通訊地址	□□□-□□			
學歷科系				
職業				
興趣				
報名項目 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 校外學員 2500 元			
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 弘光科技大學師生 2000 元			
	<input type="checkbox"/> 本會會員 2250 元			
	<input type="checkbox"/> 素食			
	<input type="checkbox"/> 非素食			
備註	1. 請向協會官網報名，大頭照上傳學生證，繳交元價，上課當天退價差五百。 2. 參加考核認證請繳交大頭照電子檔。 3. 2021/12/13 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。 4. 一張報名表限用一人，歡迎影印使用。 5. 開課時另發給收據。如需報帳，請註明單位名稱及統一編號。 6. 電話：02-25030502。 e-mail： <a href="mailto:exercise.tw@gmail.com">exercise.tw@gmail.com</a> 7. 地址：104 台北市民權東路 2 段 206 號 6 樓之 1			

日期： 年 月 日 編號：2021-弘光(FBI)-□□□ 經辦員：