

# 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：**弘光科技大學

**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  
弘光科技大學運動休閒系

**日期：**2023/03/25~03/26(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 8 折優惠。

**報名請洽 運動休閒系**

	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



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 重訓及伸展運動研習暨體適能健身 C 級指導員認證

主旨：因應產業趨勢，提昇體適能從業人員專業素質與指導技術，推廣國內體適能專業認證制度及正確健身運動觀念，並滿足民眾對專業運動指導的認識與需求。

說明：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。

共同主辦：中華民國健身運動協會、弘光科技大學運動休閒系

日期：2023/03/25~03/26(六、日)。上午 9 點至下午 5 點。

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：運動休閒系

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，弘光科技大學師生優惠 2000 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：體適能概論、基礎運動生理學、解剖學、基本動作分析與練習、重訓正確指導技巧與流程、運動處方。

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『體適能 C 級健身指導員證照』。擁有這張證照，您將擁有體適能健身指導專業技能，為您的就業之路加分。

注意事項：

1. 報名至活動前五天(2023/03/20)或額滿為止，敬請把握良機。
2. 若有任何問題，請 e-mail：[exercise.tw@gmail.com](mailto:exercise.tw@gmail.com)。電話：02-25030502。
3. 通信地址：104 臺北市民權東路 2 段 206 號 6 樓-1
4. 學員上課必須穿著運動服裝、襪子、運動鞋。

中華民國健身運動協會 體適能健身 C 級指導員認證報名表				電子檔相片 請交與老師 (檔名請改為姓名)
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"/> 弘光科技大學師生 2000 元			
	<input type="checkbox"/> 素食 <input type="checkbox"/> 非素食			
備註	1. 弘光科技大學師生請向運動休閒系報名，校外學員請向協會報名。 2. 參加考核認證請繳交大頭照電子檔。 3. 2023/03/20 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. 通信地址：104 臺北市民權東路 2 段 206 號 6 樓-1			

日期： 年 月 日 編號：2023-弘光(HFI) 經辦員：