

體適能學院

專業指導員訓練，體適能健身有氧研習認證開課囉！



國際認證



培訓認證



研習系列



大專院校相關科系認證計畫

1. 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。
2. 配合政府健康促進政策，推廣全民運動，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。
3. 最符合需求的健身指導技術，物超所值，歡迎參加『體適能健走 C 級指導員認證會』、『體適能健身 C 級指導員認證會』、『樂齡健身運動指導員認證會』、『樂齡功能性檢測員認證會』、『休閒養生運動指導員認證會』。

樂齡運動指導職能工作坊小資研習營

- 為推廣全民運動，提供多元樂齡教學技術，讓從事或想從事樂齡運動指導者教學更上層樓，課程更豐富多變有趣。**課程簡介：**

樂齡愛跳床：歡樂跳躍中提升體適能，零衝擊無負擔，強化核心及平衡。

樂齡輔具應用：簡單輔具，創造更多運動效果、趣味化、更具功能性。

樂齡平衡訓練：結合太極、瑜珈、皮拉提斯，訓練核心、平衡及調整姿勢。

樂齡極球運動：身體活動結合極球及朗朗上口音樂，輕鬆中強化身體能力。

- **對象：**樂齡運動指導員或想從事樂齡運動指導者、健身指導員、有氧老師、運動愛好者、相關科系師生。

HFPA 科學健身訓練國際認證

- HFPA 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. 能有效選擇訓練器械並做好訓練動作，達到預期訓練效果。
4. 通過考核後，可擁有 HFPA 科學健身訓練國際教練資格，並可獲頒發【HFPA 科學健身訓練國際教練證書】。

- **對象：**私人健身教練、健身中心專任教練、體育教師或專項運動教練、體育專項選手(或學生)、欲提升訓練水準者。

2017 上半年度專業認證場次表

日期	項目	共同主辦學校
106/02/25~04/15	有氧舞蹈指導員	台北市康寧大學
106/03/04~03/05	健身 C 級	高雄市高苑科大
106/03/11~03/12	健身 C 級	台北市康寧大學
106/03/18~03/19	健身 C 級	台中市朝陽科大
106/03/18~03/19	飛輪有氧基礎訓	新竹市樂動空間
106/03/25~03/26	樂齡指導員	台南市嘉南藥理大學
106/03/25~03/26	健身 C 級	台北市城市科大
106/04/07~04/08	健身 C 級	基隆市崇右技術學院
106/04/08	樂齡小資研習營	台北市康寧大學
106/04/09	樂齡檢測員	台北市康寧大學
106/04/22~04/23	樂齡指導員	新竹縣明新科大
106/04/29~04/30	健身 C 級	台中市東海大學
106/05/06~05/07	樂齡指導員	台北市康寧大學
106/05/19	樂齡檢測員	高雄市輔英科大
106/05/20~05/21	樂齡指導員	高雄市輔英科大
106/05/27~05/30	HFPA 國際認證	新北市環球健身中心
106/06/17~06/18	健身 C 級	台中市朝陽科大
106/06/24~06/25	健身 C 級	高雄市高苑科大

