

2016 年 **YMCA** 國際體適能證照課程 簡章

2010 年
美國 YMCA 授權 台灣 YMCA 發照



本證照經加考學科或術科
(依教育部體育署規定辦理)
可換發體育署
國民體適能指導員證照
(換證規定請參考教育部體育署官網公告)

主辦單位：台灣 YMCA 國際體適能認證中心
YMCA Health & Fitness Committee on Certification and Registry



YMCA體適能國際證照課程

YMCA Health & Fitness Committee on Certification and Registry

美國授權 台灣發照

2013年為教育部體育署認可，與國民體能指導員平行認證之國際證照
(經教育部體育署102年8月9日臺教體署全(一)字第1020024411號函備)

2007年 全國唯一為教育部核審通過採認職業能力鑑定證照

2009年 行政院衛生署繼續教育積分管理系統審查評定為28分。(專業度高評比)

2010年 美國YMCA總會正式授權、台灣YMCA執行課程及發照

2012年 教育部技專校院入學測驗中心 訪視審查認證課程



台中YMCA社會體育部/體適能認證中心
官方網站: www.ymcafit.org.tw



台灣 YMCA 認證中心

台北 YMCA 士林運動中心

TEL：02-2880-6066

FAX：02-2880-5966

E-mail：service@slsc-taipei.org

網站：<http://www.slsc-taipei.org/big5/>

地址：台北市士林區士商路一號

台中 YMCA 三民會館

TEL：04-22200603 轉 75

FAX：04-22253667

E-mail：ymcafit98@hotmail.com

網站：<http://www.tcymca.org.tw>

地址：台中市三民路一段 174 號 9 樓

台南 YMCA 協進會館

TEL：06-2207302 轉 703、704

FAX：06-2241234

E-mail：ymca46@gmail.com

網站：<http://www.ymca-tainan.org.tw>

地址：台南市民生路 2 段 200 號

壹. 證照課程 修課系統步驟

基礎課程

國際紅十字會 CPR 急救復甦術證照
(為必備證照，需測驗，取得「證照」)

+

基礎課程-健康體適能生活原則 Healthy Life Style Principles(HLP)
(為必修課程，不需測驗，取得「修課證照」)



基礎教練課程

1. 團體基礎運動訓練教練課程 Foundations of YMCA Group Exercise Instructor(GEI)	2. 個人肌力與體能訓練教練課程 Foundations of YMCA Strength & Conditioning Instructor(SCI)
--	--

(學/術科測驗通過，取得「國際體適能教練證照」)



專項教練課程	進階學分課程
1. 心肺與階梯有氧訓練教練課程 (Cardio and Step Aerobic Instructor, CSA) 2. 老人運動訓練教練課程 (Active Older Adult Instructor, AOA) 3. 皮拉提斯教練課程 (Pilates Instructor, PI) 4. 進階肌力訓練教練課程 (Advanced Training Techniques, ATT) & 核心肌群訓練教練課程 (Core Muscle Training, CMT)	1. 抗力球訓練 (Stability Ball, SB) 2. 阻力繩訓練-上肢 (Rubber Resistance-Upper Body, RRUB) 3. 阻力繩訓練-下肢 (Rubber Resistance-Lower Body, RRLB) 4. 體能訓練 (Sports Conditioning, SC) 5. 間歇訓練 (Interval Training, IT) 6. 柔軟度訓練 (Flexibility Training, FT) 7. 循環訓練 (Circuit Training, CT) 8. 藥球 (Xerball, XB)

各項課程類別

類 別	課 程 項 目	時 數
基礎課程 (必修課程)	中華民國紅十字會 CPR 急救心肺復甦課程 (必須具備才可報名課程)	4 小時
	健康體適能生活原則 (Healthy Life Style Principles, HLP)	4 小時 (\$ 1000)
基礎教練課程	個人肌力與體能訓練--教練課程 (Foundations of YMCA Strength & Conditioning, SCI)	16 小時 (\$ 5000)
	團體基礎運動訓練--教練課程 (Foundations of YMCA Group Exercise, GEI) 心肺與階梯有氧訓練--教練課程 (Cardio and Step Aerobic Instructor, CSA)	16 小時 (\$ 5000)
專項 教練課程	老人運動訓練教練 (Active Older Adult Instructor, AOA)	8 小時 (\$ 2500)
	皮拉提斯教練 (Pilates Instructor, PI)	8 小時 (\$ 2500)
	進階肌力訓練教練 (Advanced Training Techniques, ATT) &核心肌群訓練教練 (Core Muscle Training, CMT)	8 小時 (\$ 2500)
進階學分課程	抗力球訓練 (Stability Ball, SB)	4 小時 (\$ 1000)
	阻力繩訓練-上肢 (Rubber Resistance-Upper Body, RRUB)	4 小時 (\$ 1000)
	阻力繩訓練-下肢 (Rubber Resistance-Lower Body, RRLB)	4 小時 (\$ 1000)
	體能訓練 (Sports Conditioning, SC)	4 小時 (\$ 1000)
	間歇訓練 (Interval Training, IT)	4 小時 (\$ 1000)
	柔軟度訓練 (Flexibility Training, FT)	4 小時 (\$ 1000)
	循環訓練 (Circuit Training, CT)	4 小時 (\$ 1000)

貳. 課程介紹與學習目標、場地/器材

課程項目	課程介紹與學習目標	場地/器材
健康體適能生活原則	此課程為 YMCA 健康與體適能認證課程所必備的基礎課程。提供健康與體適能教練有關領導能力、基本身體活動與健康生活方式原則、以及課程安全準則等實務與理論方面的資訊。此課程為成為 YMCA 教練之先修課程，此證照為 永久有效 。	場地： 一般教室 器材： 筆記型電腦 投影機&螢幕 全開海報紙 麥克筆
團體基礎運動訓練 教練課程	本課程為訓練教練在舉辦各種團體運動班級時應具備的基本知識。內容包含心血管與神經肌肉運動科學的實務應用、團體運動教練的領導與教學技巧、行為修正與如何加強學員運動動機、以及一般運動選擇與執行的實務講習。	場地： 一般教室&有氧教室 器材： 筆記型電腦、投影機&螢幕、全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊
個人肌力與體能訓練 教練課程	本課程之設計主要為了訓練教練在體適能中心執行個人訓練課程時應具備的基本知識。內容包含會員服務與導向程序，領導會員以及與其建立關係之策略，運動科學與實務應用，以及肌力、柔軟度、與心肺訓練之運動教學。本課程包含使用各種運動設備的實習課、個案研究、與筆試。	場地： 一般教室&健身房 器材： 筆記型電腦、投影機&螢幕、全開海報紙、麥克筆、課程所需之重訓器材、槓/啞鈴、瑜珈墊 or 伸展區
心肺與階梯有氧訓練 教練課程	本課程之設計是訓練高/低心肺與階梯有氧等傳統團體運動班時所需要的基礎課程。課程內容包含動作編排與步式開發、團體有氧班的教學技巧、課程結構與單元，實習課、與兩部分的實習測驗。本課程為專項教練課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地： 有氧教室 器材： 全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、有氧階梯、耳掛式麥克風、音響
老人運動訓練 教練課程	本課程是教導運動教練在教導老年人運動時所應具備的基本知識。內容除了基本學科外，了解老年人在運動上不同的需求，介紹老年人運動設計的大綱，主要以改善或維持其心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、平衡為主，強調能夠改善或維持老年人之功能性體適能。學習如何在團體運動或其他不同的課程中設計符合老年人所需的運動課程，老年人運動課程的教學與領導技巧，並實際操作老人運動課程。本課程為專項教練課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地： 一般教室&有氧教室 器材： 筆記型電腦、投影機&螢幕、全開海報紙、麥克筆、彈力帶、有靠背的折疊椅、耳掛式麥克風、音響

<p>皮拉提斯 教練課程</p>	<p>本課程是教導運動教練在從事皮拉提斯課程教導時所應具備的基本知識。課程內容除了基本學科外，介紹簡單的生物力學與皮拉提斯運動課程的哲學。課程當中將會學到皮拉提斯墊上運動的動作執行，這些能夠改善肌力、柔軟度、平衡、身體姿勢，進而達到全人健康。最後將學習如何在團體運動、個人訓練或其他不同的課程中編入皮拉提斯運動。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。</p>	<p>場地：一般教室&有氧教室 器材：筆記型電腦、投影機&螢幕、全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、耳掛式麥克風、音響</p>
<p>進階肌力訓練 教練課程</p>	<p>本課程了解進階肌力訓練原理與原則。學習安全與有效的訓練技巧。學習教導會員進階肌力的技巧與如何施行。並實際練習進階肌力訓練。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。</p>	<p>場地：健身房 器材：全開海報紙、麥克筆、課程所需之重訓器材、槓/啞鈴、瑜珈墊 or 伸展區</p>
<p>核心肌群訓練 教練課程</p>	<p>本課程主要針對設計核心肌群時的原理原則。增進瞭解更多有關核心肌群和生理學的相關知識。核心肌群課程編排時應有的原則與變化。學習如何在團體課程時運用核心肌群訓練。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。</p>	<p>場地：有氧教室 器材：全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、耳掛式麥克風、音響</p>
<p>抗力球訓練</p>	<p>本課程是教導運動教練在團體或個人運動課程中利用抗力球實際操作與訓練時所應具備的基本知識與技巧。課程內容除了基本學科外，主要幫助功能性肌力、柔軟度、平衡與協調的發展。介紹抗力球運動設計的大綱，學習如何在團體或個人訓練中利用抗力球執行運動課程，此課程內容包含實務操作運動與課程教學與領導技巧。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。</p>	<p>場地：有氧教室 器材：全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、抗力球、耳掛式麥克風、音響</p>
<p>體能訓練</p>	<p>本課程主要針對體能訓練運動課程如何設計與編排。增進更多肌肉解剖學與生理學的相關知識。學習體能訓練課程的準則與變化。並有體能訓練的示範課程。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。</p>	<p>場地：有氧教室 器材：全開海報紙、麥克筆、耳掛式麥克風、音響、跳繩、有氧階梯、標示小角錐、其餘器材由授課教官決定</p>

間歇訓練	本課程主要了解何為間歇運動，且如何將此課程編排入團體運動課程中；間歇運動有哪些益處。學習團體課程中編排不同的間歇運動類型。並有兩堂示範課程。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地： 有氧教室 器材： 全開海報紙、麥克筆、有氧階梯、耳掛式麥克風、音響、其餘器材由授課教官決定
柔軟度訓練	本課程是教導運動教練在團體運動課程中加入柔軟度訓練來作創新且各式的課程編排。此課程內容包含實務操作運動與課程教學與領導技巧。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地： 有氧教室 器材： 全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、耳掛式麥克風、音響
循環訓練	本課程是教導 YMCA 運動教練在循環訓練運動課程當中運用理論與實際器材的使用做課程之編排。此課程內容包含運動選擇的資訊與知識、如何設定循環訓練的各站、課程的監控與實施，並有兩堂示範課程。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地： 有氧教室 器材： 全開海報紙、麥克筆、有氧階梯、標示小角錐、抗力球、彈力帶、槓啞鈴、耳掛式麥克風、音響、其餘器材由授課教官決定
阻力繩訓練-上肢	本課程教導如何利用阻力繩設計上肢肌力訓練之課程。了解阻力繩訓練的安全性與效果。指導如何使用阻力繩針對學員作肌力訓練。並有示範課程。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地： 有氧教室 器材： 全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、阻力繩、耳掛式麥克風、音響
阻力繩訓練-下肢	本課程與”阻力繩訓練-上肢”之教學內容規劃大致相近。但內容著重於下肢肌力訓練的部份，並有示範課程。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地： 有氧教室 器材： 全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、阻力繩、耳掛式麥克風、音響

教材與教案

教本、教案---版權相關事宜

1. 2010 年台灣 YMCA 獲得美國 YMCA 總會正式授權
2. 本著作物之所有圖文及編輯內容為台灣 YMCA 版權所有
不得任意翻印或做任何形式之複製或轉載 ©版權所有，翻印必究©

參. 證照等級制度

- 一、 依據 YMCA 國際體適能認證制度辦法辦理。
- 二、 參加本會體適能證照課程達 20 小時，並經由測驗達到標準者。
- 三、 YMCA 證照分級系統總共分成五級，由初階到高階分別是「基礎」、「教練」、「幹事」、「教官」、「督導」。其中「幹事」等級屬於 YMCA 行政、全職工作者進修管道，若非 YMCA 工作者則不須經由「幹事」等級之管道。

證照分級訓練系統

級 別	代 號	證照修課進程
一級	(B) Basic 基礎課程	基礎課程 ↓ ↓
二級	(I) Instructor 教練	教 練 → → → → → → → → ↓ ▼ ↓學 ▼ ↓員
三級	(D) Director 幹事	幹事(YMCA)全職工作者 ↓、 ▼ ↓教
四級	(T) Trainer 教官	▼ ↓練 教 官 ← ← ← ← ← ← ← ← ↓
五級	(F) Faculty 督導	▼ 督 導

說明：❶ → → → 為 YMCA 學員及教練修課進程路線。
 ❷ ► ► ► 為 YMCA 行政、全職工作者進程修課路線。

肆. 證照種類及費用

項目	基礎課程證照	證照費用
1	健康體適能生活原則	400 元

項目	基礎教練課程證照	證照費用
1	(1).團體基礎運動訓練教練課程 (2).心肺與階梯有氧訓練教練課程	400 元 x 2 張 800 元
2	個人肌力與體能訓練教練課程	400 元

項目	專項教練課程證照	證照費用
1	老人運動訓練教練課程	400 元
2	皮拉提斯課程教練課程	400 元
3	(1).進階肌力訓練教練課程 (2).核心肌群訓練教練課程	400 元 x 2 張 800 元

項目	進階學分課程證照	項目
1	抗力球訓練	400 元
2	體能訓練	400 元
3	間歇訓練	400 元
4	柔軟度訓練	400 元
5	循環訓練	400 元
6	阻力繩訓練-上肢	400 元
7	阻力繩訓練-下肢	400 元

說明：❶ CPR 需 6 個月以上有效期限。 ❷ 每張證照有效期限為 3 年

伍. 基礎教練課程學習日程時間表

GEI/CSA 日行程

團體基礎運動訓練教練課程 (*Foundations of YMCA Group Exercise*)心肺與階梯有氧訓練教練課程 (*Cardio and Step Aerobic*)

日期	上午	下午
第一天	Healthy Life Style Principles (4 小時)	
第二天	Foundations of YMCA Group Exercise (學科教學 & 考試, 共計 8 小時)	
第三天	Cardio and Step Aerobic (術科教學 & 考試, 共計 8 小時)	

SCI 日行程

個人肌力與體能訓練教練課程

(*Foundations of YMCA Strength & conditioning*)

日期	上午	下午
第一天	Healthy Life Style Principles (4 小時)	
第二天	Foundations of YMCA Strength & Conditioning (學/術科教學, 共計 8 小時)	
第三天	Foundations of YMCA Strength & Conditioning (學/術科複習 & 考試, 共計 8 小時)	

陸. 報名有關規定事項

一、 資格/對象

1. 年滿 18 歲。
2. 體育界與教育界相關學者、專家、運動教練、物理治療。
3. 大專院校體育、運動、休閒相關科系學生及體育運動愛好者。
4. 參加者須具有紅十字會 CPR 證照。
5. 具運動生理等相關知識背景者佳。

二、 各 Y 自行受理報名

1. 各 Y 獨立招生報名（以下將詳細說明報名繳費方式）
2. 不代收報名，減少行政上的疏失及困擾。

三、 報名說明

1. 即日起辦理報名。
2. 報名時，請繳交 CPR 證照影本，有效期限必須在六個月以上。並將 2 吋半身相片正貼於報名表上，並以 e-mail 回寄報名，或是直接到櫃檯辦理報名。

四、 報名後，如欲辦理退費。(各 Y 自行規定)

1. 辦理退費，按市政府規定辦法辦理退費。
2. 上課期間，不受理退費。學員如因個人受傷、緊急、意外事件...等，可辦理全額保留，請出示醫師證明或者相關證明文件。(下次開課，需重新上課)

五、 洽詢電話/通信報名/繳費方式：

➤ 報名方式

- ◆ 臨櫃報名者：請填寫完整個人資料報名表，實貼 2 吋證件照於報名表上，並繳交課程費用，即完成報名手續。
- ◆ 通訊報名者，請填寫報名表並完成匯款後，將資料連合匯款單影本掛號郵寄或 E-mail 寄至該報名之 YMCA（台中 YMCA 或台南 YMCA），信件寄出或寄送 E-mail 後，請務必來電確認之。

➤ 繳費方式

中區體適能認證中心 --- 台中 YMCA 三民會館

1. 體適能報名轉帳 -- ATM

國泰世華銀行帳號：013 006-03-013135-3

請於轉帳後在收據上寫上您的姓名並註明體適能課程費用~

掃描後寄到 ymcafit98@hotmail.com

2. 櫃檯報名繳費

請到台中 YMCA 三民會館 B1 櫃檯繳費

地址：台中市三民路一段 174 號 B1

電話：04-22200603

FAX：04-22253667

南區體適能認證中心 --- 台南 YMCA 協進會館

1. 電匯報名方式

戶名：台南市基督教青年會

銀行名稱：京城銀行總行營業部

帳號：001228004975

2. 轉帳方式---ATM

銀行代碼：054

帳號：001228004975

3. 櫃台繳費

請到台南 YMCA 協進會館櫃檯繳費

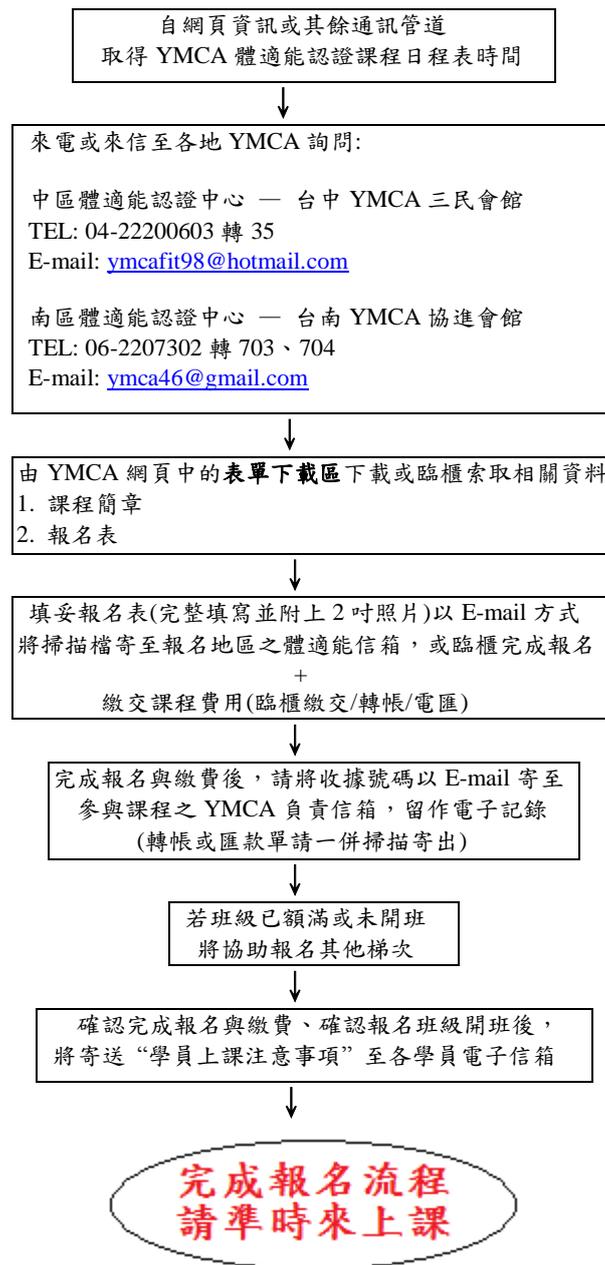
地址：台南市民生路 2 段 200 號

電話：06-22207302 轉 703、704

FAX：06-2241234

六、 報名方式流程(來電或至 YMCA 詢問)

學員報名流程如下所示：



關於 YMCA 體適能認證課程相關訊息請上網查詢

網址請參閱本簡章末頁

陸. 課程實施注意事項

~~學員上課注意事項~~

1. 學員資料表填寫 (務必填寫)
 - ❶ 表格中加黑框格務必填寫完整
 - ❷ 身分證字號(證照登錄使用)
 - ❸ 英文名字填寫一律請用大寫正體書寫(避免錯誤)
 - ❹ 住址(一律填寫住家住址。請勿填寫宿舍、或租屋處地址，以免證照無法順利寄達)
 - ❺ 須填寫 E-Mail 與電話，為日後資訊聯絡傳達使用。
2. CPR 證照
 - ❶ 國際紅十字會 4 小時心肺復甦術或急救員證照。
 - ❷ 其他辦訓單位或機構組織之證照，均須重新考照。
 - ❸ 紅十字會救生員證、TATS(台灣運動傷害防護學會)可抵用。
 - ❹ 6 個月以上有效期限證照。
3. 每堂確實點名，缺課累計 2 小時以上，按規定無法參加筆試和術科測驗，並無法取得證書。
4. 名牌、個人貴重物品，自行妥善保管。
5. 上課中行動電話請關機，**謝絕旁聽，禁止攝錄影**。講義資料，版權所有，禁止翻印。
6. 請著輕便服裝，備一雙乾淨室內運動鞋。
7. 通過該項目評分測驗 (學/術科)。授給『YMCA 國際體適能教練』證照。
8. 參加者未在期限內取得 CPR 證照，一律不發給本課程體適能證照或任何證明。
9. 未通過者須在規定時間內參加複試，不另收費，但複試機會僅只有一次。若未於時間內參與複試，則無法取得證照。
10. 複試仍未通過者，無法取得本會證照。下次參加課程學時，不另優惠。
11. 通過者，請在二星期內繳交證照費用及相關證件，逾期視為自動放棄。
12. 上課期間，學員餐食請自理。

柒. 學、術科考試注意事項

學科考試標準規範

- 學習課程後，學科測驗總分數 100 分，通過分數為 75 分以上，補考分數為 60-74 分，未通過分數為 59 分以下。未通過者，當日不得受理複試，並請於 1 個月內完成複試。
- 術科基本標準：首先要『通過學科成績』，未通過者不得參加術科考試。未通過者，當日不受理複試 (請於 1 個月內完成複試)。

術科考試標準規範

● SCI 課程

1. 機械操作、訓練肌群、替代動作、熟練度。
2. 隨機提問 2-3 個問題。(例如:阻力訓練後，間隔時間需要多久?)
3. 通過標準：學員的熟練度 85% (由主考教官審定)。評分表單之標準須於各項目皆達到「熟練」或「可接受」，若其中一項評分為「需加強」，則受測學員未通過考試，需參與複試。
4. 如本次未通過，需參與複試者，請自行加強練習。測驗當日不受理複試，欲複試者需於 1 個月內至 YMCA 或相關地點完成複試。(複試時間地點另行通知，請自行與授課教官或相關人員聯繫)

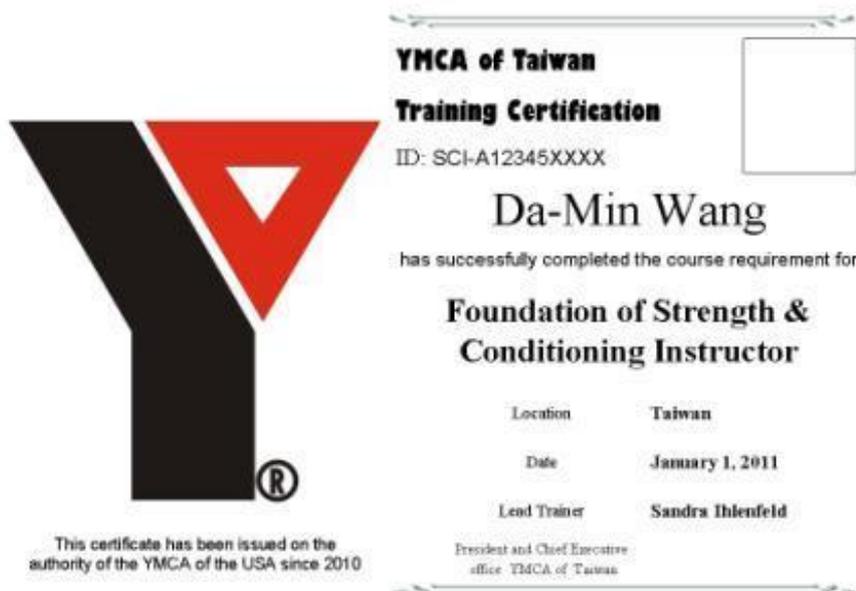
● CSA 課程

1. 四種基本步伐、指令下達、4 個 8 拍重音(第一拍)、『領導腳』交換。
2. 通過標準：動作測驗，依據上述的動作，學員的熟練度 85% (由主考教官審定)。評分表單之標準須於各項目皆達到「熟練」或「可接受」，若其中一項評分為「需加強」，則受測學員未通過考試，需參與複試。
3. 如本次未通過者，可自行加強練習。測驗當日不受理複試，欲複試者需於 1 個月內至 YMCA 或相關地點完成複試。(複試時間地點另行通知，請自行與授課教官或相關人員聯繫)

美國 YMCA 總會授權發照

範例：

英文版：



中文版



2015 年 YMCA 國際體適能認證課程照片



台灣、台中 YMCA 體適能認證中心



編制 2016.01.31









Taiwan Y M C A

國際體適能認證課程 學員基本資料表

相 片
貼 處
2 吋半身相片

請加附申請證照數之相片

課程收據號碼：

證照收據號碼：

姓名		英文姓名	姓： _____
身分證字號		(同護照，正楷大寫)	名字： _____ — _____ (中間字) (最後字)
出生地		生日 (請以西元表示)	_____年_____月_____日
通訊地址			
手機		電 話	
E-mail			
申請版本	申請證照版本： <input type="checkbox"/> 中文版 或 <input type="checkbox"/> 英文版 (擇一「√」選) 1.SCI 課程: HLP+SCI (2 張證照 \$800 元) 2.GEI 課程: HLP+CSA+GEI (3 張證照 \$1200 元) 3.AOA 課程: AOA (1 張證照 \$400 元) 4. PT 課程: PT (1 張證照 \$400 元) 5.CMT 課程:CMT+ATT (2 張證照 \$800 元)		
T 恤尺寸	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL		
CPR 正面		CPR 背面	



2016 年 YMCA 國際體適能教練證照課程報名表

(可自行影印)

姓名		出生日(請以西元表示): _____年____月____日	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
英文姓名	(同護照,一律以正楷大寫書寫)	身分證字號:	
連絡住址		電話:() 傳真:() 行動電話:	
最高學歷	學校校名: _____	科系: _____	
服務機構 就讀學校	單位: _____ 科系: _____	<input type="checkbox"/> 單位主管 <input type="checkbox"/> 學校教師 <input type="checkbox"/> 健身中心教練 <input type="checkbox"/> 在學學生 <input type="checkbox"/> 其他_____	
參加課程 (請勾選)	選修課程 1.基礎課程: <input type="checkbox"/> 健康體適能生活原則 (HLP) 2.團體課程: <input type="checkbox"/> 團體基礎運動課程 (GEI) & 心肺與階梯有氧課程 (CSA) 3.個人課程: <input type="checkbox"/> 個人肌力與體能訓練課程 (SCI) 4.專項課程: <input type="checkbox"/> 老人運動訓練教練課程(AOA) <input type="checkbox"/> 皮拉提斯教練課程(PT) <input type="checkbox"/> 進階肌力訓練課程&核心肌群訓練課程(CMT)		
基礎 說明 課程 費用	1. HLP+GEI+CSA 課程(團體課程-學科&術科) 6000 元 (學生 5000 元) 2. HLP+SCI 課程(個人課程-學科&術科) 6000 元 (學生 5000 元) 3. HLP+GEI + CSA + SCI 10000 元 (學生 8500 元)		
專業 說明 課程 費用	1. 老人運動訓練教練課程(AOA) 2500 元(學生 2000 元) 2. 皮拉提斯教練課程(PT) 2500 元(學生 2000 元) 3. 進階肌力訓練教練課程&核心肌群訓練教練課程(CMT) 2500 元(學生 2000 元)		
	● 不含證照費。 ● 包含: 講師費、場地費、教材費、印刷、郵寄、紀念 T 恤、保險費、行政費等		
用證 說明 照費	證照費用於確認通過證照課程後收取。 本證照自 2010 年起由美國 YMCA 授權,台灣 YMCA 全協發證 (收費標準每張證照 400 元整,若中英文版皆申請為 800 元整)		

※加黑表框內務必詳填。



台灣 YMCA 國際體適能認證中心

台北市長安東路二段 171 號 11 樓之 1
TEL：02-27218263

北區體適能認證中心

台北市士林運動中心：台北市士林區士商路 1 號
TEL：02-28806066

<http://www.slsc-taipei.org/big5/index.aspx>

中區體適能認證中心

台中 YMCA 三民會館：台中市三民路一段 174 號 9 樓
TEL：04-22200603 轉 5

www.ymcafit.org.tw

南區體適能認證中心

台南 YMCA 協進會館：台南市民生路二段 200 號
TEL：06-2207302 轉 703

www.ymca-tainan.org.tw