

# 104-105 年度中區技職校院區域教學資源中心計畫 【APIC 好就業、就好業】

## 105 年樂齡健身運動指導員認證會研習活動

活動宗旨：為適應社會高齡化，因應產業趨勢，提昇體適能從業人員樂齡族健身運動指導的專業素質。如何正確指導、編排，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，同時教育民眾重視運動的專業。

活動時間：105年10月13、14日(星期四、五)。

一、活動地點：亞太創意技術學院休閒運動保健系。

二、活動名額：50-100 人。

三、活動對象：全國大專院校師生，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、社區及職場健康營造推動的朋友。須年滿十八歲。

四、研習時數：18 小時含第二天認證考核。包括：體適能概論、樂齡族運動生理學、老人心理學、樂齡健身指導技巧、勇骨健身操指導技巧、樂齡族運動方案、樂齡族配件與輔具運用、分組實際演練指導。

五、主辦單位：亞太創意技術學院 休閒運動保健系。

指導單位：中區教學資源中心。

協辦單位：中華民國健身運動協會。

六、連絡人員：王素君老師。

七、聯絡方式：037-605627。

八、講師介紹：

姓名	劉政煒
電話	02-25030502
E-MAIL	exercise.tw@gmail.com
現職	中華民國健身協會理事長 資深體適能專業顧問、講師
領域專長	體適能
學經歷	中興俱樂部副理 宏碁電體適能講師 德州電子體適能講師、顧問

姓名	楊勝文
電話	02-25030502
E-MAIL	exercise.tw@gmail.com
現職	中華民國健身協會教育訓練組組長 體適能推廣講師 健走教室執行教師
領域專長	體適能健走、毛巾操、循環運動、有氧舞蹈、休閒養生運動、肌力雕塑、減重
學經歷	中華民國健身運動協會體適能講師 職場健康促進講師

台北市衛生局體重管理課程講師 台北市立聯合醫院松德院區、陽明院區健康促進講師 新北市衛生局健康促進講師 各級學校戒菸班、體重管理課程講師
---

十一、活動議程：

**體適能健身指導研習課程內容**

日期	時間	課程內容	備註
105年 10月13日(四) 第一天	08:30~09:00	報到	
	09:00~10:00	體適能概論 身體活動 PAR-Q 表	學科-教室/劉政煒老師
	10:10~11:00	樂齡族運動生理學 老人心理學	學科-教室/劉政煒老師
	11:00~11:30	樂齡族運動方案	學科-教室/劉政煒老師
	11:30~12:00	特殊族群	學科-教室/劉政煒老師
	12:00~13:00	午餐	學科-教室/劉政煒老師
	13:00~13:30	正確的中心姿勢	術科-禮堂/劉政煒老師
	13:30~14:00	樂齡健身指導技巧	術科-禮堂/劉政煒老師
	14:00~16:00	樂齡健身指導技巧	術科-禮堂/劉政煒老師
	16:00~18:00	勇骨健身操指導技巧	術科-禮堂/劉政煒老師
105年 10月14日(五) 第二天	08:30~09:00	報到	
	09:00~11:00	樂齡族配件與 輔具運用	術科-禮堂/楊勝文、助教群老師
	11:00~12:30	分組操作勇骨健身操	術科-禮堂/楊勝文、助教群老師
	12:30~13:30	午餐	術科-禮堂/楊勝文、助教群老師
	13:30~15:00	模擬考核	學科-教室 術科-禮堂/楊勝文、助教群老師
	15:00~18:00	學科考試 術科考核檢定	學科-教室 術科-禮堂/楊勝文、助教群老師

十二、報名表

<b>亞太創意技術學院暨中華民國健身運動協會</b> <b>樂齡健身運動指導員認證會研習認證</b> <b>報名表</b>				相片黏貼處
姓名		英文		
生日		性別		
聯絡電話	(H)			(Cell)
E-MAIL				
通訊住址	□□□-□□			
學歷				
職業				
興趣				
簡歷				
報名項目 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 亞太創意技術學院教職員生 <input type="checkbox"/> 校外教職員工生			
備註	1. 參加研習請另附照片一張。 2. 105/10/07 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。 3. 一張報名表限用一人，歡迎影印使用。 4. 傳真電話：037-605513。 5. 通信地址：351 苗栗縣頭份市學府路 110 號(休閒運動保健系)。 6. 相關報名及注意事項請上網至中華民國健身運動協會。			