中華民國健身運動協會　函

受文者：新生醫護管理專科學校
長期照護科

立案字號：內政部台內社字第 0910039570 號
協會地址：臺北市民權東路 2 段 206 號 6 樓之 1
傳真電話：(02)25030558
聯 絡 人：楊勝文
聯絡電話：02-25030502
電子信箱：exercise.tw@gmail.com

速　　別：速件
密等及解密條件：
發文日期：中華民國 110 年 9 月 28 日
發文字號：健協薰字第 110011 號
附　　件：認證計畫書、回函、海報

主旨：檢附本會「110 年下半年度體適能專業認證、國際認證、有氧師資培訓課程等場次」敬請公告，並請 貴屬踴躍參與。

說明：

一、為因應台灣人口老化、落實健康促進政策、強化民眾運動健康概念，本會培養優秀社區運動指導員，散播健康種子，使運動健康向下扎根。

二、為提昇體適能從業人員的專業素質，推廣國內體適能專業認證制度及正確減重、健身、有氧運動觀念，並滿足民眾對運動指導的需求。辦理體適能健走、健身、樂齡健身、樂齡功能性平衡訓練、樂齡極球運動指導員專業認證。

三、另為滿足相關從業人員進修之需求，辦理更多元課程以供選擇，特舉辦 IPTFA 國際康體專才培訓學院專業認證、有氧舞蹈師資培訓班、親子體適能、飛輪有氧及運動按摩專業研習。110 下半年度共計 48 場，場次資料如認證計畫內文。

四、如欲共同辦理，以減輕 貴屬參訓所支付之成本，請利用所附之回函，填妥後傳真至本會，以利彙整辦理後續作業。

五、詳細內容如附件部分場次已於網站上開放報名，敬請公告，並鼓勵 貴屬踴躍報名參加。

正本：各大專院校相關科系、相關公私單位
副本：

理事長 黃薰隆

中華民國健身運動協會

2021 年健走、健身、樂齡、樂齡平衡運動指導員專業認證計劃



社團法人中華民國健身運動協會

聯絡電話：02-25030502，傳真：02-2030558

網址：http://www.exercise.org.tw

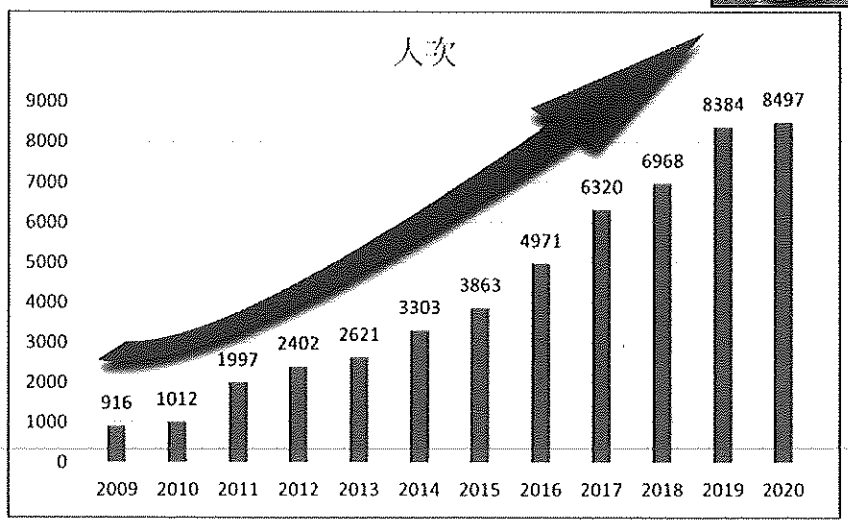
參加中華民國健身運動協會專業認證的理由

1. 內政部登記立案，經體育署核備，教育部認列之民間證照。
2. 制度完備，課程符合實務需求，曾屬職訓局 A 級辦訓單位。
3. 體適能健身 C 級指導員證已成為多數健身中心所認可證照。
4. 體適能健走 C 級指導員證為各縣市長年推動健康營造項目。
5. 樂齡極球指導員認證，高齡運動指導，通過衛福部方案。
6. 樂齡功能性平衡訓練指導員，為樂齡健身指導員進階課程。
7. 著重專業技能與口語表達，訓練親和、積極、專業指導員。
8. 持續通過勞動部勞動力發展署人才發展品質管理系統評核。

中華民國健身運動協會辦訓績效

1. 民國 92 年開始辦理，項目配合趨勢及政策所需逐年增加。
2. 辦訓累積破千場次，超過五十所大專院校合作，分布全國。
3. 授證總數超過 42000 人，年年成長，單場紀錄 300 位學員。
4. 專人處理，作業迅速，一周內便可取得證照，經驗最豐富。
5. 以永續經營為目標，物超所值有口皆碑，學員滿意度高。





左圖:每年參訓人次成長表。連疫情也無法影響的硬實力。

中華民國健身運動協會 2021 年度體適能健走、健身 C 級、健身 B 級、樂齡健身、樂齡功能性平衡訓練指導員、樂齡極球指導員專業認證計畫

主旨：為建立國內專業體適能健身指導員證照制度，提供相關人員專業技能學習管道。
敬邀 貴單位共同主辦『體適能健走及健身操指導員認證會』、『體適能健身 C 指導員認證會』、『體適能健身 B 指導員認證會』、『樂齡健身運動指導員認證會』、『樂齡功能性平和訓練指導員認證會』、『樂齡極球指導員』。

說明：

1. 本會自民國 96 年起至今陸續通過勞動部勞動力發展署人才發展品質管理系統評核並榮獲銀牌、銅牌等級，是國內唯一符合資格的的專業運動辦訓單位，對訓練計畫、品質、成效均受國家級肯定，堪稱產業實務的代表，是最佳訓練課程的選擇。舉辦之相關訓練活動及課程滿意度均超過九成七。



2. 健走是全世界運動人口最多的有氧運動，也是推廣全民運動主項目，適合各種族群。
3. 健身運動提供現代人正確的重量訓練，強化肌力、提高代謝、維持身體各部位機能。
4. 健身 B 級提供多元訓練法、傷害防護、運動分析、營養、運動按摩等健身進階訓練。
5. 樂齡族運動指導面臨高齡社會來臨，最具發展性的項目，通過衛福部延緩失能方案。
6. 樂齡族功能性平衡訓練，運動結合太極、瑜珈、皮拉提斯，樂齡族運動指導再進階。
7. 樂齡極球，增添運動樂趣，提升長輩運動動機，除了樂齡體適能還訓練了手眼協調。
8. 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，讓有需要或興趣的人員能夠有學習的管道。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。對 貴單位相關人員在體適能指導技巧，及從事體適能運動、健康促進、運動休閒管理等相關工作有極大助益。

辦法：

1. 本會與 貴單位共同主辦，50 人以上開班。
2. 貴單位免費提供學、術科上課場地。
3. 貴單位所屬人員不限人數報名費八折優惠。
4. 請 貴單位安排一位工作人員，負責內部所屬人員報名聯絡人。
5. 本會負責師資、教材、午餐、授證、輔具教材等費用。
6. 將本會體適能指導員各項證照作為 貴單位相關人員必備之證照。
7. 每年度將優先在 貴單位舉辦「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」、「樂齡功能性平衡訓練指導員認證會」、「樂齡極球指導員認證會」。
8. 在　貴單位辦理可減輕所屬人員交通與住宿之成本，提升參與率。
9. 課程項目說明：

課程 / 特色	健走健身操	健身伸展	樂齡健身	樂齡平衡	樂齡極球
屬性	燃脂有氧	肌力訓練	綜合	綜合	輔具指導
效益	強化心肺 燃脂減重 增強活力	強化肌力 保持骨密 促進代謝	抗老防跌 全身訓練 維持機能	東西合璧 紓壓塑身 強化核心	結合輔具 手眼協調 強化動機
難易度	★	★★	★★	★★★	★★
主要族群	慢性病 減重班 銀髮族	減重班 上班族 更年期	銀髮族 慢性病	慢性病 上班族 銀髮族	銀髮族
輔具	無	無	椅子	運動毛巾	小抗力球
場地	室內外	室內	室內	室內外	室內
特色	簡易方便 推廣普及	不受空間 時間限制	面對老化 最受重視	符合現代 潮流趨勢	增加趣味 邊玩邊動

費用：一、體適能健走 C 級指導員研習加認證原訂共 2000 元。 貴單位報名費優惠 1600 元。

二、體適能健身 C 級指導員研習加認證原訂共 2500 元。 貴單位報名費優惠 2000 元。

三、樂齡健身運動指導員研習加認證原訂共 2500 元。 貴單位報名費優惠 2000 元。

四、樂齡功能性平衡訓練指導員研習加認證原訂共 2500 元。 貴單位報名費優惠 2000 元。

五、樂齡極球指導員研習加認證原訂共 3500 元。貴單位報名優惠 3000 元。

體適能健走課程內容（難度★）

	時　間	課程內容	備註
第一天	08:30~09:00	報　到	
	09:00~10:30	體適能概論	學科
	10:30~11:00	基礎運動生理學	學科
	11:00~11:30	基礎人體解剖學	學科
	11:30~12:00	運動處方	學科
	12:00~13:00	午　餐	
	13:00~13:30	正確的中心姿勢	術科
	13:30~14:00	健走實技與指導	術科
	14:00~15:00	健走實務	術科
	15:00~16:00	健身操概論	術科
	16:00~17:00	健身操編排實務	術科
第二天	09:00~10:00	健走分組操作	術科
	10:00~12:00	健身操分組帶動	術科
	12:00~13:30	午　餐	
	13:30~15:00	模擬考核	術科
	15:00~17:00	學科考試 術科考核檢定	

體適能健身課程內容（難度★★）

	時　間	課程內容	備註
第一天	08:30~09:00	報　到	
	09:00~10:00	體適能概論	學科
	10:00~11:00	運動生理學 解剖學	學科
	11:00~11:30	健身訓練概論	學科
	11:30~12:00	重訓運動處方	學科
	12:00~13:00	午　餐	
	13:00~13:30	正確的中心姿勢	術科
	13:30~14:00	重訓實務	術科
	14:00~15:30	重訓指導	術科
	15:30~16:00	伸展實務	術科
	16:00~17:00	伸展指導	術科
第二天	09:00~10:00	下半身分組操作	術科
	10:00~11:00	上半身分組操作	術科
	11:00~12:00	伸展分組操作	術科
	12:00~13:30	午　餐	
	13:30~15:00	模擬考核	術科
	15:00~17:00	學科考試	

樂齡健身運動課程內容（難度★★）

	時　間	課程內容	備註
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
	10:00~11:00	樂齡族運動生理學 老人心理學	學科
	11:00~11:30	樂齡族運動方案	學科
	11:30~12:00	特殊族群	學科
	12:00~13:00	午　餐	
	13:00~13:30	正確的中心姿勢	術科
	13:30~14:00	樂齡健身 指導技巧	術科
	14:00~16:00	樂齡健身 指導技巧	術科
	16:00~17:30	勇骨健身操 指導技巧	術科
第二天	09:00~11:00	樂齡族配件與 輔具運用	術科
	11:00~12:30	分組操作 勇骨健身操	術科
	12:30~13:30	午　餐	
	13:30~15:00	模擬考核	術科
	15:00~17:30	學科考試 術科考核檢定	分組進行

樂齡功能性平衡訓練課程內容（難度★★★）

	時　間	課程內容	備註
第一天	08:30~09:00	報　到	
	09:00~09:40	功能性訓練原理與 概論	學科
	09:40~11:00	樂齡平衡感 訓練策略	學科
	11:00~11:40	樂齡運動保健與 呼吸調息	學科
	11:40~12:00	面對面教學技巧	學科
	12:00~13:00	午　餐	
	13:00~13:30	中心姿勢	術科
	13:30~14:15	休閒養生操 基本動作與流程	術科
	14:15~15:30	休閒養生操指導	術科
	15:30~17:00	休閒養生操 編排實務	編排要領
第二天	09:00~10:00	休閒養生基本 動作分組指導	術科
	10:00~12:00	休閒養生操 分組帶動	術科
	12:00~13:30	午　餐	
	13:30~15:00	模擬考核	術科
	15:00~17:00	學科考試 術科考核檢定	分組進行

樂齡極球運動課程內容（難度★★）

	時　間	課程內容	備註
第一天	08:30~09:00	報　到	
	09:00~09:30	樂齡極球起承轉合	學科
	09:30~10:00	體適能概論 健康與失能 PAR-Q 表	學科
	10:00~10:30	樂齡生理、心理學	學科
	10:30~11:00	何謂老化、樂齡運動 編排	學科
	11:00~12:00	認識樂句、章節、段落	學科
	12:00~13:00	午　餐	
	13:30~14:30	實務極球操作 中心姿勢、面對面教學	術科
	14:30~15:00	節拍翻轉技能、 指導技巧(一)	術科
	15:00~17:00	站、坐姿(交叉訓練) 實務指導技巧(二)	術科
第二天	09:00~10:00	總複習	學科
	10:00~11:00	站、坐姿轉換技能	術科
	11:00~12:00	創作套入 分組帶領互動技巧	術科
	12:00~13:00	午　餐	
	13:00~14:00	模擬考核	術科
	15:00~17:00	學科考試 術科考核檢定	分組進行

特色：1. 本會連續六年通過勞動部勞動力發展署舉人才發展品質管理系統評核，並榮獲 TTQS 銅牌獎，是國內唯一符合資格的專業運動單位，完整訓練計畫、內容、品質、成效均受國家級肯定，**曾榮獲勞委會職訓局北區職訓中心評核為 A 級訓練單位**，學員滿意度超高，是體適能相關訓練課程的最佳選擇。

2. 報名前請確認：這不是學術研討會，不是運動會 。課程以基礎理論搭配有系統的指導技能實作，讓學員能在最短時間內學到專業指導員所需的職能技術。

3. **五項專長均經過各地實際執行，已獲得民眾給予正面的評價及肯定，確實能帶動參與者的興趣，願意持續學習，並能夠透過練習達到預期之目標和效果。**

中華民國健身運動協會 110 年下半年預定舉辦場次

日期	項目	地區	學校/單位
2021/9/24-9/26	健身 B 級指導員	台北市	洛德城堡公館運動中心
2021/9/25-9/26	健身 C 級指導員	高雄市	樹德科技大學
2021/9/25-9/26	IPTFA 體適能瑜珈	台中市	LaBocca 工作室
2021/10/2-10/3	健身 C 級指導員	台北市	洛德城堡公館運動中心
2021/10/2-10/3	健身 C 級指導員	新北市	X-LINE69 Fitness Club
2021/10/2-10/3	樂齡健身指導員	台中市	LaBocca 工作室
2021/10/16-17	健身 C 級指導員	台北市	洛德城堡公館運動中心
2021/10/16-17	健身 C 級指導員	台南市	南臺科技大學
2021/10/16-17	樂齡極球指導員	台南市	南臺科技大學
2021/10/16-17	親子體適能指導員指導員	新北市	X-LINE69 Fitness Club
2021/10/16-17	IPTFA 健身指導員	台南市	南臺科技大學
2021/10/23-24	健身 C 級指導員	台中市	LaBocca 工作室
2021/10/23-24	健身 C 級指導員	台北市	洛德城堡公館運動中心
2021/10/23-24	健身訓練科學研習	台北市	誠遠國際商務中心
2021/10/29-31	健身 B 級指導員	台中市	啟動健身中心
2021/10/30-31	健身 C 級指導員	台北市	洛德城堡公館運動中心
2021/10/30-31	親子體適能指導員指導員	台南市	動動好適能訓練中心
2021/10/30	IPTFA 階梯有氧研習	台北市	洛德城堡公館運動中心
2021/11/6-11/7	健身 C 級指導員	台北市	洛德城堡公館運動中心
2021/11/6-11/7	健身 C 級指導員	新北市	X-LINE69 Fitness Club
2021/11/6-12/11	有氧舞蹈培訓指導員	台中市	蘿拉藝術舞團
2021/11/6-11/7	IPTFA 體適能瑜珈	台北市	上上瑜珈工作室
2021/11/12-11/14	健身 B 級指導員	台南市	南臺科技大學
2021/11/13-11/14	健身 C 級指導員	台南市	南臺科技大學
2021/11/13-11/14	健身 C 級指導員	台中市	LaBocca 工作室
2021/11/13-11/14	樂齡極球指導員	台中市	茉莉葉韻動館
2021/11/13-11/14	親子體適能指導員	台中市	Cheer Fitness 要動健身會館
2021/11/13-11/14	IPTFA 健身指導員	新北市	X-LINE69 Fitness Club
2021/11/14-12/19	有氧舞蹈培訓指導員	台北市	上上瑜珈工作室
2021/11/20-11/21	健身 C 級指導員	台北市	洛德城堡公館運動中心
2021/11/20-11/21	健身 C 級指導員	新北市	X-LINE69 Fitness Club
2021/11/20-11/21	樂齡功能性平衡指導員	高雄市	樹德科技大學
2021/11/20-11/21	樂齡健身指導員	台南市	南臺科技大學
2021/11/20-11/21	親子體適能指導員	新北市	X-LINE69 Fitness Club
2021/11/27-11/28	樂齡健身指導員	台北市	洛德城堡公館運動中心
2021/11/27-11/28	親子體適能指導員	台南市	動動好適能訓練中心

日期	項目	地區	學校/單位
2021/12/4-12/5	健身 C 級指導員	台北市	洛德城堡公館運動中心
2021/12/4-12/5	樂齡功能性平衡指導員	新北市	X-LINE69 Fitness Club69
2021/12/4-12/5	運動按摩技術員	新北市	X-LINE69 Fitness Club
2021/12/4-12/5	IPTFA 戶外體適能指導員	新北市	網溪國小
2021/12/11-12/12	健身 C 級指導員	台北市	洛德城堡公館運動中心
2021/12/11-12/12	健身 C 級指導員	新北市	X-LINE69 Fitness Club
2021/12/11-12/12	樂齡健身指導員	台中市	LaBocca 工作室
2021/12/11-12/12	親子體適能指導員	台中市	Cheer Fitness 要動健身會館
2021/12/18-12/19	健身 C 級指導員	台北市	洛德城堡公館運動中心
2021/12/18-12/19	健身 C 級指導員	花蓮市	慈濟科技大學
2021/12/18-12/19	樂齡極球指導員	新北市	X-LINE69 Fitness Club69
2021/12/18-12/19	樂齡功能性平衡指導員	台中市	弘光科技大學+A22A15:EA1:E49

中華民國健身運動協會專業認證合作辦理意願調查表

為提供更多服務，同時優先將活動日期保留，敬請撥冗回覆此問卷。謝謝。

1. 本校(系)有意與中華民國健身運動協會共同主辦（請勾選）:

☐ 有意願共同舉辦

☐ 目前暫無此計畫，但未來可能有。(請回答第 4 題)

☐ 無此計畫。(結束問卷)

2. 預訂舉辦日期：

☐2021 下半年	☐10/2~3	☐10/9~10(雙十)	☐10/16~17	☐10/23~24	☐10/30~31
	☐11/6~7	☐11/13~14	☐11/20~21	☐11/27~28	
	☐12/4~5	☐12/11~12	☐12/18~19	☐12/25~26	
☐2022 上半年	☐1/8~9	☐1/15~16	☐1/22~23(補班)		
	☐2/12~13	☐2/19~20	☐2/26~27(連假)		
	☐3/5~6	☐3/12~13	☐3/19~20	☐3/26~27	
	☐4/2~3(連假)	☐4/9~10	☐4/16~17	☐4/23~24	☐4/30~5/1
	☐5/7~8	☐5/14~15	☐5/21~22	☐5/28~29	
	☐6/4~5(連假)	☐6/11~12	☐6/18~19	☐6/25~26	

☐ 尚未確定　☐ 其他日期或非假日：_____年_____月_____日

3. 預訂舉辦項目：(可複選)

☐『體適能健走 C 級指導員研習認證會』

☐『體適能健身 C 級指導員研習認證會』

☐『體適能健身 B 級指導員研習認證會』

☐『樂齡運動暨樂齡指導員研習認證會』

☐『樂齡功能性平衡訓練指導員研習認證會』

☐『樂齡極球運動指導員認證會』

☐ 其他需求：☐ 講座 ☐ 研習 ☐ 訓練 ☐ 主題：_____

4. 是否需要協會提供其他資訊：

☐ 不需要。 ☐ 有需要下列資訊：_____

單位(學校系所)：_____

聯絡人職稱：_____姓名：_____

聯絡人電話：_____分機：_____手機：_____

聯絡人電郵：_____

填 寫 日 期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

敬請填妥傳真至本會，傳真電話：02-25030558。或以電郵聯繫：exercise.tw@gmail.com。
中華民國健身運動協會感謝您撥冗回覆，我們將於收到後立即與您聯繫。