

運動健身教練專業研習認證計劃

台灣全適能運動健身協會課程簡介

1. 個人健身指導教練，培訓專業技能、熱忱服務的職前教育。
2. 樂齡族運動健身教練，指導樂齡動健康，預防及延緩退化。
3. 團體有氧課程指導員、團體循環課程指導教練，提升職場技能，培訓小團體運動指導。
4. 樂齡功能性體適能檢測員，評估活動力，樂齡運動有依據。
5. 重量訓練器材操作研習，探討阻力器材正確操作原理。
6. 運動按摩認證、體重控制研習，市場趨勢符合職能所需。
7. 健身產業資深教練、主管經驗傳承，培訓受歡迎新手教練。
8. 術業有專攻，結合產學專業，運動健身教練習得多元知識。
9. 注重技能學習與應用，爭取業界實務練習機會，學以致用。
10. 運動健身市場永續經營，強化專業、服務、熱忱職能素養。

若有相關課程需求歡迎來電或 EMAIL 諮詢



台灣全適能運動健身協會

聯絡電話：02-86639597

網址：<https://wellnessfit.tw> EMAIL：taiwanwellness@gmail.com

【110 年度上半年研習認證活動場次】

活動日期	課程名稱	活動地點
110/1/16-17	樂齡繩梯指導教練認證	台中市睿聚親子館
110/1/16-17	樂齡創意音樂律動與遊戲	台南市南台科技大學
110/1/23-24	團體有氧課程指導員	桃園龍華科技大學
110/1/23-24	個人健身 C 級認證	台中中興大學
110/1/30-31	運動科學按摩認證	台中朝陽科技大學
110/3/6-7	樂齡運動健身指導教練	台中朝陽科技大學
110/3/6	重量器材操作指導研習	台中中興大學
110/3/6-7	樂齡繩梯認證	台灣文創訓練中心高雄館
110/3/27-28	個人健身 C 級研習認證	台北市洛德城堡運動中心
110/3/13	體重控制研習課程	台灣文創中心台北松江館
110/3/13-14	樂齡創意音樂律動與遊戲	台中市睿聚親子館
110/3/20-21	運動科學按摩研習認證	新莊運動中心
110/3/19	樂齡功能性體適能檢測員	高雄鼓山新光里民中心
110/3/20-21	樂齡運動健身指導教練	高雄鼓山新光里民中心
110/3/27-28	團體循環訓練指導教練	新莊運動中心
110/4/10	樂齡功能性體適能檢測員	新莊運動中心
110/4/17-18	樂齡繩梯指導教練	新莊運動中心
110/4/17	重量器材操作指導研習	台北市洛德城堡運動中心
110/4/17-18	團體有氧課程指導員	台中市睿聚親子館
110/4/24	體重控制研習課程	台灣文創訓練中心台中館
110/5/8-9	樂齡創意音樂律動與遊戲	台南市南台科技大學
110/5/8-9	樂齡運動健身指導教練	台北市洛德城堡運動中心
110/5/15-16	團體循環訓練指導教練	台中市睿聚親子館
110/5/15-16	個人健身 C 級認證	台中中興大學
110/5/22-23	樂齡繩梯指導教練認證	台中市睿聚親子館
110/5/22	樂齡功能性體適能檢測員	台中朝陽科技大學
110/5/29-30	運動科學按摩認證	台中朝陽科技大學
110/6/5-6	樂齡運動健身指導教練	台中朝陽科技大學
110/6/5-6	重量器材操作指導研習	台中中興大學
110/6/19-20	樂齡繩梯指導教練認證	台灣文創訓練中心高雄館
110/6/5-6	個人健身 C 級認證	台北市洛德城堡運動中心

課程名稱：個人健身指導 C 級教練

性質：研習認證

難度：★★★



研習時數：二日共 16 小時，含研習與學、術科考核。

研習模式：互動式、步驟式、建構式、實務操作教學。

【研習目的】

- 一、個人教練教學基礎學科與實務應用。
- 二、客戶健身期待與科學訓練方式指導。
- 三、學習個人教練尊榮指導技巧與互動。
- 四、教學動作理論、操作與指導。
- 五、檢測客戶需求，評估體適能，建議訓練方向與規劃運動課表。

【課程專業科目】

學科：體適能、解剖學、運動訓練方法、體適能檢測。

術科：穩定姿勢、運動課程安排架構、個人教練動作指導方法、個人教練健身房器材。

【課程說明】

現今社會運動風氣帶起，運動中心、健身房林立，健身房教練需求大增，培養運動專長證照，將會開啟您嶄新的就業機會。本協會透過體適能界優秀講師之經驗整合，培訓出能推廣體適能肌力與運動教練。

【課程訓練目標】

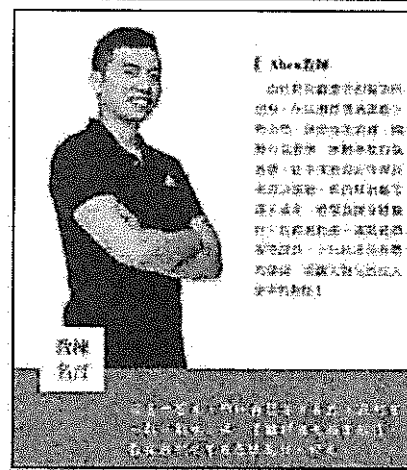
- 1.能指導健身肌力教學。
- 2.了解體適能原理。
- 3.能指導上半身/下半身/核心訓練。
- 4.能編排運動課程。

【課程培訓族群】

- 1.18 歲以上、身心健全之民眾。
- 2.熱愛運動、對運動健身有興趣民眾。
- 3.相關科系師生。
- 4.運動指導員、教練。
- 5.欲學習個人教練指導技能者。

【研習課程兩日課表】

日期	時間	課程內容	備註
第一天	08:30-09:00	報到	
	09:00-10:00	何謂體適能	學科
	10:00-11:00	解剖學	學科
	11:00-11:30	運動訓練方法	學科
	11:30-12:00	體適能檢測方法	學科
	12:00-13:00	午 休	
	13:00-13:30	運動穩定姿勢分析	術科
	13:30-15:00	運動課程安排架構	術科
	15:00-16:00	動作指導方法	術科
第二天	16:00-17:00	運動計畫安排與設計	術科
	09:00-10:00	20 個運動迷思	學科
	10:00-11:00	健身房器材指導	術科
	11:00-12:00	分組操作	術科
	12:00-13:30	午 休	
	13:30-15:00	模擬考核	術科
	15:00-17:00	學、術科考核檢定	分組



【講師簡介】郭京漢 教練

學歷與證照：

台師大 運動科學所 運動生物力學專長

中華民國健身運動協會體適能教練證照

國民健康署運動保健師資證照

中華民國核心健身運動協會皮拉提斯證照

NASM-CPT 私人教練證照

資歷：

太肯運動科技 產品研發專員

拉凡德氧身工作坊 體適能總監

貝倫思瑜珈律動教室 總監

運漢運動科技 公司 執行長

Dr.S 運動先生創辦人

馬偕醫護管理專科學校-兼任講師

健身書作者-書名: "讓專業的來! 健身靠教練"

內地 DHZ 大胡子品牌合作教練

輕適能投資控股股份有限公司 經理

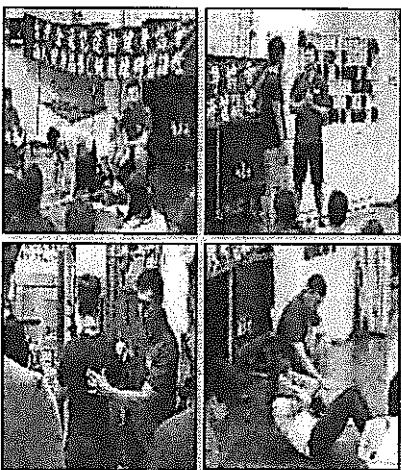
現職：

飛活運動行銷股份有限公司 營運長

目前經營：泰山動趣健身房 / 槓鈴老師

運動器材品牌/ 板橋艾瑪孕動適能

/ 汐止宏碁大樓健身房



課程名稱：樂齡族運動健身教練 性質：研習認證 難度：★★★



研習時數：二日共 16 小時，含研習與學、術科考核。
研習模式：互動式、步驟式、建構式、團體實務操作教學

【研習目的】

- 一、樂齡運動健身教練基礎學科與實務應用。
- 二、樂齡族運動指導原則與指導技能應用。
- 三、樂齡族循環訓練理論與運用。
- 四、樂齡族輔具應用與指導技巧。
- 五、樂齡族運動方案設計。

【課程專業科目】

學科：樂齡族體適能概論、運動生理學、健康問卷調查意義、運動訓練原則、運動方案的設計、循環訓練的原理與概念。
術科：穩定姿勢、團體課程指導技巧、齡族運動指導技巧、循環編排操作、運動配件指導。

【課程說明】

從 2017 年起政府推動長照 10 年計畫，積極的補助與培育銀髮機構，預防/延緩失能為政府計畫重點項目，且『銀髮體適能課程』亦是補助重點。本協會邀請累積 10 年以上的優質教官，將成功經驗完整的呈現於 2 日研習中。

【課程訓練目標】

- 1.了解樂齡族體適能概念。
- 2.樂齡族肌肉及心肺的效益。
- 3.設計安全有效的運動課程。
- 4.如何成為受歡迎樂齡族的運動教練。

【課程培訓族群】

- 1.18 歲以上、身心健全之民眾。
- 2.熱愛運動、對銀髮族運動推廣有興趣之民眾。
- 3.相關科系師生。
- 4.運動指導員、教練。
- 5.目前在銀髮單位任職的民眾。

【研習課程兩日課表】

日期	時間	課程內容	備註
第一天	08:30~09:00	報到	
	09:00~10:00	樂齡族體適能概論 健康問卷調查	學科
	10:00~11:00	樂齡族運動生理學 運動訓練原則	學科
	11:00~11:30	樂齡族運動方案的設計	學科
	11:30~12:00	循環訓練的原理與概念	學科
	12:00~13:00	午 餐	
	13:00~13:30	團體課程指導技巧	術科
	13:30~14:00	運動穩定姿勢分析	術科
第二天	14:00~16:00	樂齡族運動指導技巧	術科
	16:00~17:30	樂齡族循環編排操作	術科
	09:00~11:00	樂齡族運動配件指導	術科
	11:00~12:30	分組操作循環訓練	術科
	12:30~13:30	午 餐	
	13:30~15:00	案例狀況課程設計運用 模擬考核	術科
	15:00~	學科考試術科考核檢定	分組

【講師簡介】

劉政煒 教練

學歷與證照：

國立體育大學

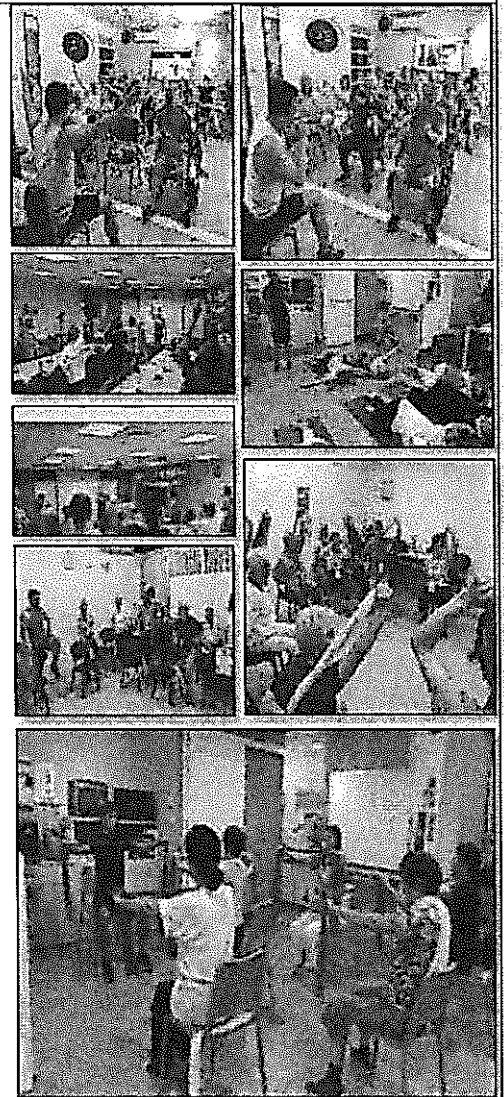
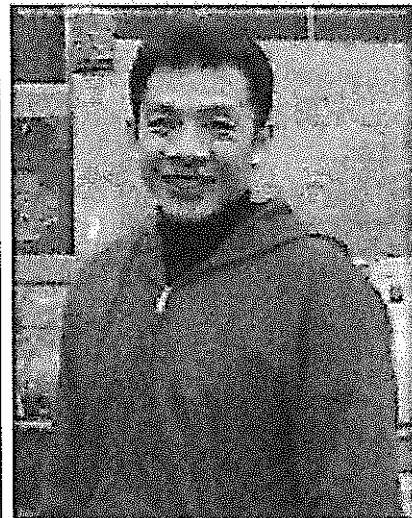
職場體適能專題講座 400 場以上

大專院校與機構研習認證講師 250 場

健身俱樂部從教練至營運長 15 年

團課教學 25 年 12 項不同屬性課程

個人運動指導 30000 小時以上時數



課程名稱：樂齡功能性體適能檢測員

性質：研習認證

難度：★★



研習時數：一日共 8 小時，含研習與學、術科考核。

研習模式：互動式、步驟式、檢測實務操作教學

【研習目的】

- 一、樂齡族功能性體適能檢測員基礎學科與實務應用。
- 二、樂齡族功能性體適能檢測項目介紹及操作。
- 三、功能性體適能檢測結果分析評估及運動建議。

【課程專業科目】

學科：樂齡族生理機能概述、樂齡族功能性體適能檢測介紹、意外及傷害預防與處理。

術科：樂齡族檢測項目介紹、檢測前置作業規劃、指導實務操作、個人與團體分析評估及運動建議。

【課程說明】

台灣地區已經面臨人口結構轉移，銀髮族人口逐年上升。政府也同時推動長照 10 年計畫，積極的補助與培育銀髮機構，從 2017 年起，長照進入 2.0 階段，將預防/延緩失能為政府計畫重點項目，且『銀髮體適能檢測』亦是補助重點，故銀髮族單位的體適能檢測需求量激增。為了迎接這股需求浪潮，本協會邀請累積 10 年以上的優質教官，來開設此證照課程，將成功經驗完整的呈現於 1 日研習中，培育您成為優秀的樂齡體適能檢測員。

【課程訓練目標】

- 1.了解樂齡族功能性體適能檢測。
- 2.樂齡族檢測項目介紹及檢測前置作業規劃。
- 3.檢測指導實務操作。
- 4.意外及傷害預防與處理、個人與團體分析。

【課程培訓族群】

- 1.18 歲以上、身心健全之民眾。
- 2.熱愛運動、對銀髮族運動推廣有興趣之民眾。
- 3.相關科系師生。
- 4.運動指導員、教練。
- 5.目前在銀髮單位任職的民眾。

【研習課程一日課表】

時間	課程內容	備註
08:30~09:00	報到	
09:00~09:40	樂齡族生理機能概述	學科
09:40~10:20	樂齡族功能性體適能檢測介紹	學科
10:20~11:00	樂齡族檢測項目介紹 及檢測前置作業規劃	術科
11:00~12:00	檢測指導實務操作 (前半段)	術科
12:00~13:00	午餐	
13:00~14:30	檢測指導實務操作 (後半段) 意外及傷害預防與處理、 個人與團體分析	學科
14:30~15:30	分組練習操作及模擬考核	術科
15:30~17:00	學術科考核檢定	學科

【講師簡介】

溫華昇 講師

- 國立體育學院教練研究所畢業
- 擊劍國家代表隊
- 國家擊劍教練
- 國際體適能教練
- 樂齡體適能教練
- 健走、方塊踏步教練
- 銀髮族功能性體適能講師
- 社區銀髮族功能體適能講座教師
- 樂齡功能性體能檢測講師
- 國際整復師
- 康寧大學高齡健康管理科教師



課程名稱：團體有氧課程指導員(非有氧舞蹈培訓班)

性質：研習認證

難度：★★★

研習時數：二日共 16 小時，含研習與學、術科考核。

研習模式：互動式、步驟式、建構式、團體實務操作教學

【研習目的】

- 一、認識運動與健康之關係。
- 二、學習有氧運動課程規劃。
- 三、學會有氧運動流程設計。
- 四、學會有氧運動編排操作。
- 五、學習有氧運動指導技巧。



【課程專業科目】

學科：全適能概論、體適能概論、有氧運動課程之課程規劃與流程設計。

術科：有氧運動課程動作編排與教學、音樂與節奏訓練、有氧運動課程指導技巧。

【課程說明】

有氧運動課程指導教練，是運動指導的基本必備課程，近年來有氧運動仍不減熱度，共同結伴從事有氧運動，除費用較低廉，可以獲得生理效益、心理效益、甚至彼此相互加油打氣，共樂、共苦、共成長，創造生活上、運動上共同話題，拓展人際關係，都是運動所帶給個人的益處。有氧運動課程指導教練學習指導小班制團體或個人(私人)課程，是運動指導基礎的最佳入門，也是邁向團體課程老師學習跳板。

【課程訓練目標】

- 1. 團體運動教練養成教育。
- 2. 了解學員參與動機。
- 3. 學習運動教學與動作編排。
- 4. 學習有氧運動課程實務操作。

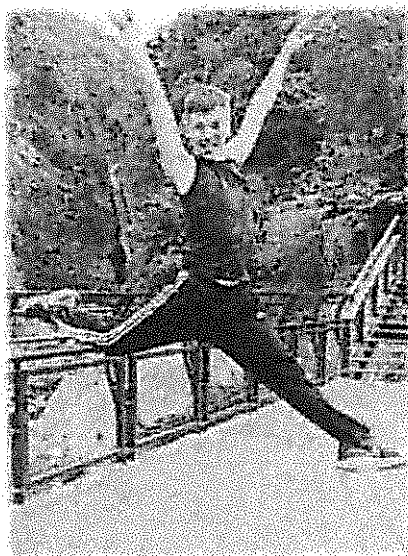
【課程培訓族群】

- 1. 18 歲以上、身心健全之民眾。
- 2. 熱愛運動、對運動健身有興趣民眾。
- 3. 相關科系師生。
- 4. 運動指導員、教練。
- 5. 對有氧運動健身帶動有興趣者。

【研習課程兩日課表】

時間	課程內容	備註
08:30-09:00	報 到	
09:00-10:00	全適能概論 *運動與生理健康 *運動與心理健康 *運動與社會發展	學科
10:00-11:00	體適能概論 骨骼肌肉系統	學科
11:00-12:00	音樂風格與節奏練習 教學口令與指導	術科
12:00-13:00	午 餐	
13:00-14:30	有氧運動動作教學 Part 1 暖身運動教學設計	術科
14:30-16:00	有氧運動動作教學 Part 2 主運動教學設計	術科
16:00-17:00	分組演練	術科
第一天		
09:00-11:00	有氧運動動作教學 Part 3 緩和與伸展教學設計	術科
11:00-12:00	總複習-分組教學演練	術科
12:00-13:30	午 餐	
13:30-14:30	總複習-模擬考試	術科
14:30-15:30	學科測驗	
15:30-17:00	術科測驗	
第二天		

【講師簡介】林昕翰 Hanklin

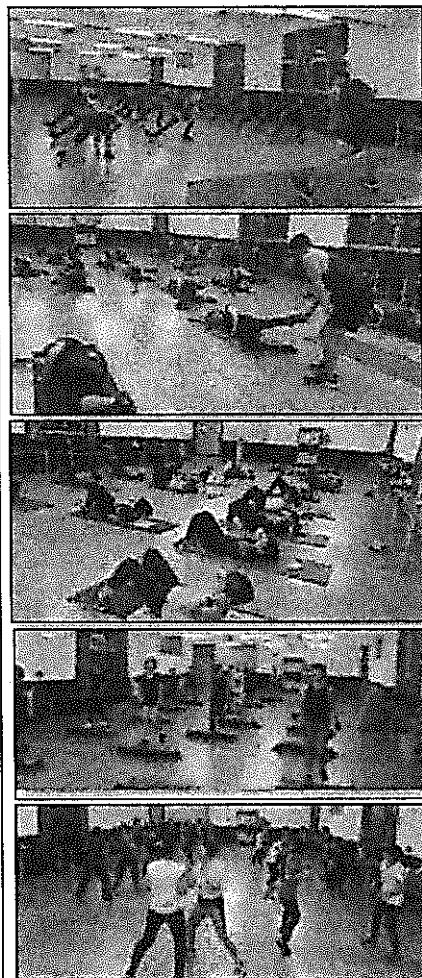




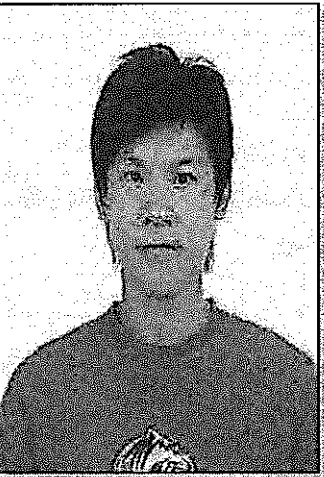
學歷：
國立體育大學體育研究所博士
中國文化大學運動教練研究所碩士
中國文化大學體育系學士


專長：
有氧舞蹈、有氧肌力、健康體適能、運動與健康

現任：
龍華科大觀光休閒系助理教授

經歷：
運動俱樂部、運動中心、推廣教育中心、社區發展協會、企業單位運動指導教練



課程名稱：運動科學按摩		性質：研習認證	難度：★★
	研習時數：二日共 16 小時。		
	研習模式：實務操作教學、常見問題互動處理。		
【研習目的】			
一、學習個人教練運動按摩科學理論。			
二、學習各部位肌群位置及肌肉走向。			
三、學習運動按摩基本手法。			
四、身體各部位按摩操作和練習。			
五、運動健身族群常發生的問題與解決之道。			
【課程專業科目】			
學科：運動按摩科學理論、運動按摩各部位肌群			
術科：基本按摩手法推撫法/壓迫法/拍擊法/摩擦法、下肢、上肢、後頸、背部各部位實際操作與練習。			
【課程說明】			
一般人在運動過後，肌肉經過反覆地收縮，肌肉本身與周圍的結締組織會可能有微小的撕裂傷與發炎反應；累積下來便可能導致結締組織沾粘、緊縮。運動科學按摩是一種調整肌肉跟筋膜的按摩系統，用特殊的按摩技巧，讓持續緊繃的肌肉能夠放鬆，回復到肌肉自然的。			
【課程訓練目標】		【課程培訓族群】	
1.了解運動按摩科學理論基礎。		1.對運動有興趣民眾。	
2.學習運動按摩基本手法。		2.對運動按摩有興趣民眾。	
3.學會有效地按摩身體各部位。		3.肌肉、身體緊繃者。	
		4.運動教練、指導員。	
【研習課程二日課表】		【講師簡介】	
第一天	日期	時間	課程內容
		08:30-09:00	報到
		09:00-10:00	基本人體解剖生理學
		10:00-11:00	按摩基本原理與機制
		11:00-12:00	按摩效益之科學實證
		12:00-13:00	午餐休息
		13:00-14:00	基本按摩手法與演練
		14:00-15:00	下肢按摩實務與演練
		15:00-16:00	軀幹按摩實務與演練
		16:00-17:00	上肢按摩實務與演練
第二天		08:30-09:00	報到
		09:00-10:00	激痛點原理與釋放法
		10:00-11:00	按摩部位順序與編排
		11:00-12:00	肩頸按摩實務與演練
		12:00-13:00	午餐休息
		13:00-14:00	學術科模擬檢定考一
		14:00-15:00	學術科模擬檢定考二
		15:00-16:00	學科考試檢定
		16:00-17:00	術科考試檢定
			
			
		姓名：毛祚彥 學歷： 國立體育大學體育研究所博士 國立清華大學體育學系碩士班 國立清華大學體育學系 經歷： 長庚大學心肺復健實驗室博士級研究生、聖母專校健康與休閒管理科助理教授、聖母專校護理科助理教授 現職： 朝陽科技大學休閒事業管理系助理教授	
		姓名：趙柏全 學歷： 國立台灣體育大學 運動保健科學研究所 現職： 聖母專校 健康與休閒管理科專任講師 專長： 運動傷害防護、運動急救、肌力訓練、籃球、運動按摩、運動指導、運動營養學 經歷： 輔仁大學國科會專任研究助理、行政院體委會運動科學提升計畫專任研究助理、國家訓練中心運動傷害防護員、國立體育學院運動傷害防護室助理	

課程名稱：增肌減脂體重控制	性質：研習	難度：★★
	研習時數：一日共八小時，研習課程無考核(專業充電)。	
	研習模式：實務操作教學、常見問題互動處理。	
【研習目的】 一、了解檢測數值及解說、客戶健檢數據及檢測結果解說評估。 二、學習人體基礎所需營養素、體重控制過程所需營養管控。 三、運動如何與營養搭配，達到最佳管控模式。 四、循環訓練教學理論與實務指導操作學習。		

【課程專業科目】
 學科：肥胖與疾病的關係、如何看懂簡單健檢數據、了解你的身體密碼、營養與減重、全適能概論。
 術科：循環訓練動作教學、心肺訓練口令與指導、肌力訓練口令與指導、循環訓練動作編創。

【課程說明】
 增肌減脂一直是健身運動產業主要參與的族群。健身教練提升自我價值，了解學員醫學檢測的身體密碼解讀，提供準確且適當的建議，應用健身專業訓練和指導，達成客戶的真正需求。

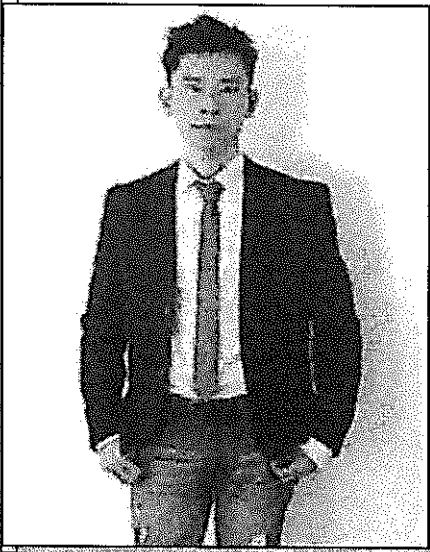
- 【課程訓練目標】**
- 1.醫檢與減重：肥胖與疾病的關係、如何看懂健檢數據、了解你的身體密碼。
 - 2.營養與減重：基礎營養學、透過均衡飲食與熱量控制做到體重管理、運動與營養的搭配，達到全面與效率減重。
 - 3.循環訓練指導：心肺、肌力訓練理論、團體循環訓練實務教學法、團體循環訓練動作編創。

- 【課程培訓族群】**
- 1.18 歲以上、身心健全之民眾。
 - 2.熱愛運動、對運動健身有興趣民眾。
 - 3.相關科系師生。
 - 4.私人教練運動指導員、教練。
 - 5.欲了解體重控制的民眾。

【研習課程一日課表】

時間	課程內容
08:30-09:00	報到與分組
9:00-10:00	營養學概論
10:00-11:30	肥胖、流行病學與健康關係 1.肥胖流行病學 2.淺談常見與肥胖相關疾病 3.市面常見減肥方法剖析(阿金、生酮、低醣、168 斷食...)
11:30-12:30	了解身體密碼 1.解讀你的身體組成 2.分析與建議
12:30-13:30	午餐
13:30-15:45	體重管理(一) 1.體重增減的原因分析 2.計算一日所需熱量與三大營養素分配 3.運動處方搭配 4.分組討論
15:45-16:00	休息
16:00-16:40	運動營養 1.運動對體重管理的效益 2.高強度訓練對身體的影響 3.體能回復方法
16:40-17:00	總結與 QA

【講師簡介】

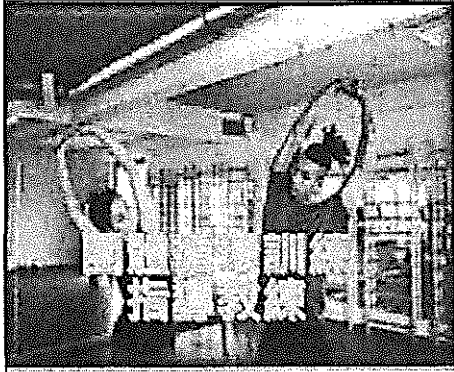


學經歷：
 輔仁大學食品營養學碩士
 國家高考合格營養師
 前國家選手訓練中心營養師
 亞奧運代表隊營養師
 體重管理課程
專長
 1.體重管理
 2.預防醫學與抗衰老
 3.疾病營養學
 4.運動營養與體能恢復

課程名稱：團體循環訓練指導教練

性質：研習認證

難度：★★★



研習時數：二日共十六小時。

研習模式：互動式、實務操作教學

【研習目的】

- 一、團體運動發展與趨勢
- 二、運動教練職業倫理與規範。
- 三、循環訓練理論與運用。
- 四、訓練輔助器材的識別與應用
- 五、運動訓練的原則。
- 六、團體運動課程設計。

【課程專業科目】

學科：骨骼、神經、肌肉系統介紹、能量系統介紹、訓練輔具分類與識別、基礎運動訓練法、運動教練執業倫理與規範。

術科：團體運動的發展與趨勢、運動課程組成與結構、個人運動及示範能力、運動指導與教學技巧、運動課程編排與模版使用。

【課程說明】

團體指導教練，是運動指導課程近兩年新興趨勢。學員間揪伴運動，彼此相互加油打氣，共樂、共苦、共成長，創造生活上、運動上共同話題。團體循環訓練指導教練是團體運動指導進階，將循環訓練設計至團體運動課程中，使課程訓練更扎實。

【課程訓練目標】

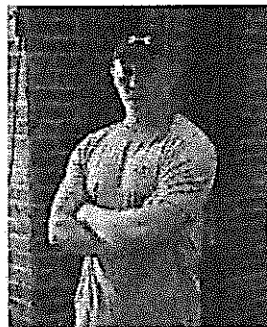
- 1.了解循環訓練概念
- 2.訓練法與教學法應用。
- 3.設計安全有效的運動課程。
- 4.課程變化與編排。

【課程培訓族群】

- 1.18 歲以上、身心健全之民眾。
- 2.熱愛運動、對銀髮族運動推廣有興趣之民眾。
- 3.相關科系師生。
- 4.運動指導員、教練。
- 5.對團體運動帶動有興趣者。

【研習課程兩日課表】

時間	時段	課程大綱
第一日	上午	骨骼系統、肌肉系統、神經系統 團體運動發展與趨勢、運動教練職業倫理與規範、身體排列線確認、6大啟動姿勢
		基礎解剖生理：肌肉生理作用、肌肉收縮樣式、身體活動軸面、伸展反射機制 徒手訓練動作：下肢系列、上肢系列、核心系列
		基礎解剖生理：影響肌力的因素、三大能量系統 訓練輔助器材的識別與應用、課程模版使用
	下午	團體運動課程組成與結構、課前準備事項 熱身階段：課程編排、理論依據、動作設定、時間分配、使用輔具、強度設定
		運動計畫設計與安排：運動訓練的原則、心肺訓練設計、肌力訓練設計、柔軟度訓練設計 主訓階段：課程編排、理論依據、動作設定、時間分配、使用輔具、強度設定
		指導與教學技巧：教學指令、指導要領、教學原則 緩和階段：課程編排、理論依據、動作設定、時間分配、使用輔具、強度設定
第二日	上午	整合練習：訓練法與教學方法應用、課程變化、環境管理、行銷管理、教學回饋、教練走位及站位
	下午	學科檢定、術科檢定



【講師簡介】游涵宇 老師

經歷證照:

美國運動醫學會 第二級 個人體適能教練 (ACSM-2004)
 美國有氧體適能協會 體適能教練 (AFAA-2004)
 美國有氧體適能協會 有氧運動教練 (AFAA-2004)
 Johnny G Spinning 美國飛輪課程 一星教練 (2004)
 美國有氧體適能協會 團體課程教官 (AFAA-2005)
 國民體適能指導員 中級教練 (2008)
 中華民國有氧競技協會 個人指導員訓練官 (CTSAA-2012)
 中華民國有氧競技協會 團體課程訓練教官 (CTSAA-2012)
 Nike Training Club NTC 課程指導員 (NTC-2012)

資歷:

平鎮國民運動中心 營運經理 (現職)
 鶯丘教練中心 培訓師
 古德菲力西安區私教培訓師
 角石運動顧問有限公司 負責人
 中國浙江省皮划艇隊 體能訓練師
 輔仁大學體育學系 兼任講師
 新生醫專運動保健系 兼任講師

課程名稱：樂齡繩梯運動教練研習認證	性質：研習認證	難度：★★★
-------------------	---------	--------

樂齡繩梯運動教練研習 認證

研習時數：二日共 16 小時，含研習與學、術科考核。
 研習模式：互動式、步驟式、建構式、團體實務操作教學
【研習目的】
 一、樂齡繩梯運動課程編排與實務應用。
 二、樂齡族繩梯運動下肢肌力、動態平衡與反應訓練教學技巧。
 三、樂齡八大教學技能習得、運用、演練及變化。

【課程專業科目】本課程以術科操作為主軸
 學科：樂齡運動課程編排概論。
 術科：語言、順序、數字、組合、反應、協調、連結、體適能運用教學法、課程編排、活力健步操步態及變化練習。

【課程說明】
 集樂趣、互動且多變化的繩梯運動，讓您樂齡運動教學更具特色及成就。透過樂齡繩梯運動教練研習課程及講師豐富教學技巧與經驗、可學到八大教學技能及編排樂齡課程方式，讓您的課程設計更加豐富、更加吸引人。本課程的學習主軸，將使你學會使用繩梯編排課程，訓練樂齡族下肢肌力、動態平衡及反應能力、透過多元有趣的教學技巧。

【課程訓練目標】
 1.學會引導繩梯教學技巧。
 2.節奏與八種不同動作編排結合。
 3.課程重點以提升長輩下肢肌力、平衡、反應、協調之健康體適能。
 4.如何成為受歡迎的繩梯教練及設計安全有效的課程。


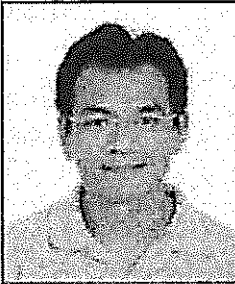
【課程培訓族群】
 1.18 歲以上、對運動有興趣之民眾
 2.對樂齡運動有興趣者。
 3.有興趣從事樂齡團體運動課程教練之民眾。
 4.提供樂齡運動指導者充電管道。

【研習課程兩日課表】

日期	時間	內容
第一天	0900-0950	樂齡課程編排概論
	1000-1050	語言、順序教學法
	1100-1150	數字、組合教學法
	1200-1300	午餐
	1300-1350	反應、協調教學法
	1400-1450	連結、體適能運用教學法
	1500-1550	樂齡課程編排教學
	1600-1700	活力健步操步態練習
第二天	0900-0950	活力健步操步態變化練習
	1000-1120	活力健步操分組帶動
	1130-1200	模擬考核-團體課程實際教學模擬
	1200-1300	午餐
	1300-1400	學科考試
1410-1700	術科考核檢定	

【課程花絮照片】



課程名稱：重量訓練器材指導教練		性質：研習	難度：★
		研習時數：一日共八小時研習。	
		研習模式：互動式、步驟式、實務操作教學。	
【課程專業科目】		【研習目的】	
學科：重訓器材介紹、肌肉收縮原理與解剖分析、上肢、軀幹、下肢器材介紹。		1. 能掌握阻力訓練器材訓練目標	
術科：上肢、軀幹、下肢器材實作操作。		2. 了解各器材操作中，肌肉收縮幅度，提升肌群訓練效益。	
【課程說明】		3. 學習每一器材關節活動位置。	
肌肉訓練有什麼好處？常聽到的說明有		4. 各器材操作中的身體穩定姿勢。	
增加身體基礎代謝率 (BMR)，讓瘦身更有效率，也不易堆積脂肪。		5. 靈活運用固定式器材，創造器材使用價值。	
提升運動能力，避免運動傷害。			
增進骨質密度，使骨骼強壯，並延緩老化。			
使生活更輕鬆，並減少因久坐或久站造成的肌肉疲勞。			
降低心血管等慢性疾病的風險。			
所有的運動都是抗阻力運動！			
蔡維聰老師是現任亞洲區 RTS 教育培訓總監，他於課程中將解剖學及生物力學			
運用於人體。了解人體結構，尊重身體規則應用解剖學及運動生物力學			
才能分析及尋找適合個人訓練最佳模式而不是一昧的追求外在的動作表現。			
【課程訓練目標】		【課程培訓族群】	
1.瞭解重訓器材分類及總類。		1. 欲了解阻力(重量)訓練器材正確操作者。	
2.瞭解重訓器材訓練肌群。		2. 熱愛健身運動且經常性使用阻力(重量訓練)器材者。	
3.瞭解重訓器材安全有效訓練利用。		3. 私人健身教練、各健身中心專任教練。	
4.當健身房器材不完整時，如何利用各種不同器材來達成訓練目標。		4. 體育教師或專項運動教練、各體育專項選手(或學生)。	
【一日課程課表】		【講師簡介】	
日期	時間	課程內容	
	第一天	08:30~09:00	報到
		09:00~10:00	重訓器材介紹
		10:00~11:00	肌肉收縮原理與解剖分析
		11:00~12:00	上肢器材介紹與實作操作
		12:00~13:00	午餐
		13:00~14:30	軀幹器材介紹與實作操作
		14:30~16:00	下肢器材介紹與實作操作
		16:00~17:00	分組操作及指導技巧
	17:00~17:20	結訓	
		 <p>蔡維聰 學歷： 台師大運動休閒與餐旅管理研究所 碩士 美國 AZUSA 大學體育教育研究所 碩士 私立輔仁大學體育系 學士 考試： ACSM 健康體適能教練 教育部專科以上學校教師資格 講師證書 品質管理系統 ISO-9000 主導評審員證書 台灣水上救生協會救生員 台灣紅十字會急救員 台安醫院 CPR 心肺復甦術檢定合格</p>	
		服務：現任台灣全適能動健身協會 副理事長 現任亞洲區 RTS 教育培訓 總監 現任 SPORTSART 體適能學院 總監 現任 SPORTSART 力伽實業股份有限公司 內銷處 總監	
		經歷：創新技術學院觀光與休閒事業管理系 兼任講師 臺北市立體育學院體育與健康學系 兼任講師 東帝士金典健康俱樂部 運動管理規畫及經營管理 亞歷山大 運動襄理及總管理處 體適能部高專 台灣 CYBEX、PRECOR、TECHNOGYM 健身器材代理商 行銷及服務部經理 CYBEX MASTER TRAINER 協助台灣世界健身、健身工廠、極限俱樂部 RTS 私教證照訓練	

課程名稱：樂齡創意音樂律動與遊戲

性質：研習、認證

難度：★★★



研習時數：二日共十六小時，研習認證含學、術科考核。

研習模式：引導式、互動式、步驟式、實務操作教學。

【課程訓練目標】

- 1 介紹音樂節奏元素如何帶進運動，讓運動變得更好玩。
- 2 提供即興音樂律動示範，幫助帶領不同能力長者自我實現的機會。
- 3 充滿趣味創意的活動設計活絡課堂氛圍，增進之間人際關係。

【課程特色】

- 一、具有體適能的音樂律動：設計具有功能性的體適能運動，透過多樣節奏感明確的音樂帶動運動，讓體適能運動顯得更加有美感且有舞蹈性，讓運動不再是苦差事，享受動的自在與好玩。
- 二、具有心適能的音樂律動：帶有默想式的音樂舒緩律動，讓情緒安定下來；藉由歌詞的音樂進行團體律動激起長者運動的動機，增加互動，同時也振奮和安慰長者的心情；帶有簡單的樂器或生活周遭的器具成為律動的輔具，讓律動增加創意及多元的可能。
- 三、具有腦適能的音樂律動：透過具有認知促進設計的音樂律動，培養良好的定向感(空間、時間)，過程中訓練專注力與反應，例如「魔鏡、魔鏡」即興律動；訓練語言節奏的帶動方式，讓音樂律動更富有戲劇性。

【課程說明】

若還以為針對熟齡者設計的音樂律動就只是跟著教練一起動動的話，就落伍啦！音樂節奏律動訓練課程讓音樂律動不再只是音樂律動。透過有目的的設計音樂律動，幫助長者達到恢復維持與改善身體機能，並達到身心愉悅的目的，更以促進健康、成功老化 (successful aging) 為目標。本課程幫助您將動作與音樂結合，教您創造出更新、更有趣的課程內容，使每個人樂在其中。

【課程專業科目】

學科：長者活動照護實務技巧、有魅力的活動帶領、陪伴長者的藝術。
術科：創意破冰活動、音樂節奏律動教學技巧、音樂節奏律動教學技巧、音樂節奏律動教學演練、分組操作音樂律動指導、演練狀況課程設計運用。

1. 對樂齡族創意音樂律動有興趣者。
2. 對樂齡族健康促進有興趣者。
3. 具熱忱且有耐心指導運動或活動者。
4. 年滿 18 歲且身心健全者。



【研習課程兩日課表】

日期	時間	課程內容	備註
第一天	08:30~09:00	報到	
	09:00~10:30	創意破冰活動音樂律動遊戲/即興創作	術科
	10:30~11:30	長者活動照護實務技巧	學科
	11:30~12:00	有魅力的活動帶領	學科
	12:00~13:00	請告訴自己的身體~該休息了	
	13:00~14:30	音樂節奏律動教學技巧 天然樂器(人聲、肢體)操作	術科
	14:30~16:00	音樂節奏律動教學技巧 教具及樂器操作	術科
	16:00~17:30	音樂節奏律動教學演練 學術科總複	術科
第二天	09:00~10:30	陪伴長者的藝術 音樂律動介入長者照顧實務 (健康、衰弱、失智、失能)	學科
	10:30~12:30	分組操作音樂律動指導	術科
	12:30~13:30	累了！該吃飯了	
	13:30~15:00	演練狀況課程設計運用	術科
	15:00~17:00	學科考試術科考核檢定	分組進行

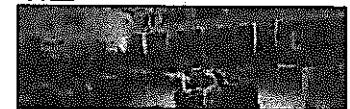
【講師簡介】



講師：項朝梅 老師

學歷：

輔仁大學醫學院
跨專業長期照護研究所
碩士



資歷：

- 活力大衛音樂輔療團隊 執行長
- 臺大醫院輔助暨整合醫學中心音樂輔助諮詢門診老師
- 臺大附設癌症醫院音樂輔療團體講師
- 臺北市西湖、基隆市第一老人日間照顧中心及社區關懷據點 督導
- 前台灣長期照顧發展協會全國聯合會顧問
- 前台北市銀髮族協會學術顧問
- 奧福(Orff)音樂教育講師
- 台大、榮總、長庚、馬偕、北醫體系等醫院員工在職訓練講師

成就：

- 榮獲 96 年台灣長期照護專業協會創意照護作品優等獎項
- 榮獲 106 年基隆市長期照護專業人員菁英獎