

台灣全適能運動健身協會

團體運動訓練指導員-認證課程

20201028 修訂

一、活動宗旨：

為培育桃園地區更多產業運動指導人才，並協助企業發展運動社團，建立良好運動習慣，特邀請台灣全適能運動健身協會舉辦「團體運動訓練指導員」認證課程，藉以提昇桃園地區產業教練專業素養並創造運動人才就業機會。

二、辦理單位：

指導單位：桃園市政府體育局

主辦單位：平鎮國民運動中心、展昭國際企業股份有限公司

協辦單位：台灣全適能運動健身協會

三、培訓對象：

1. 凡年滿 18 歲~30 歲、身心健全之民眾。

2. 熱愛運動、對於團體運動推廣有興趣者。

四、培訓地點：桃園市平鎮國民運動中心（平鎮區中庸路 18 號）

五、課程日期：11 月 14 日至 12 月 6 日，每週六、日。

六、課程時間：10：00~17：00（共計 48 小時，包含 CPR、學、術科檢定考試）

七、課程內容：

1. 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。

2. 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。

八、報名人數：本班次僅限 20 名。（錄取方式以完成報名程序之先後為原則，額滿為止。）

九、報名方式：於 11 月 4 日前填妥網路報名表後，須於 11 月 8 日 21：00 前親至本中心繳交新台幣 5,000 元保證金，始完成報名程序。

十、報名網址：<https://reurl.cc/e8p4WR>

十一、報名期間：即日起至 11 月 4 日或額滿為止。聯絡人：游先生（03）439-6175 轉 114

十二、課程費用：30,000 元，含研習、考核認證、通過證書、研習教材、講師費。

本課程由平鎮國民運動中心「運動指導人才培育暨運動社團發展計畫」全額補助，補助辦法如下：

補助辦法：

1. 於網路填妥報名表後，須親至本中心繳交新台幣 5,000 元保證金。
2. 於 48 小時培訓課程中未有請假、遲到、早退等情事者，將於結訓時全數退還保證金。
3. 自實際上課日起 1/3 後因個人因素退訓者，須補足全額課程費用。（新台幣三萬元整）
4. 完整參與培訓課程且通過學、術科檢定後，由台灣全適能運動健身協會核發證照。
5. 取得證照後須配合中心發展企業運動社團之運動指導任務。



桃園市政府體育局
Department of Sports, Taoyuan



桃園市平鎮國民運動中心
Taoyuan City Pingzhen Sports Center



台灣全適能運動健身協會
團體運動訓練指導員-認證課程
(培訓日程表)

培訓日期	課程大綱
11/14 (六)	學科：骨骼系統、肌肉系統、神經系統 術科：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
11/15 (日)	學科：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 術科：徒手訓練動作：下肢系列、上肢系列、核心系列
11/21 (六)	學科：基礎解剖生理：影響肌力的因素、三大能量系統 術科：訓練輔助器材的識別與應用、課程模版使用
11/22 (日)	學科：團體運動課程組成與結構、課前準備事項 術科：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
11/28 (六)	學科：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 術科：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
11/29 (日)	學科：指導與教學技巧：教學指令、指導要領、教學原則 術科：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
12/05 (六)	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
12/06 (日)	學科檢定、術科檢定