



樂齡健體促進師培訓

一、 課程介紹

本課程內容包括兩個階段，第一階段為教室實體教學，包括「樂齡運動健身」、「功能性體適能檢測」、銀髮族營養與攝食原則，以及樂齡溝通實務，第二階段為據點實習，讓學員能將課堂上學習到的內容實際在據點實習時實施，表現優異有機會直接在據點授課。

二、 課程特色：完整的方案培訓及據點實習

- 完成前三天課程並通過檢測者，可取得全適能協會所頒發之樂齡運動健身教練證書及功能性體適能檢測員證書；
- 完成 4 天課程並一次通過前三天之課程考核者，可協助安排至據點進行實習，完成實習表現優異者，有機會取得正式授課之機會

三、 培訓課程表

日期	課程主題	時間	課程內容	講師
1/14 (五)	「樂齡運動健身教練認證課程」 Day1	08:30-09:00	報到	劉政煒 (台灣全適能運動健身協會秘書長)
		09:00-10:00	樂齡族體適能概論/健康問卷調查	
		10:00-11:00	樂齡族運動生理學/運動訓練原則	
		11:00-11:30	樂齡族運動方案的設計	
		11:30-12:00	特殊族群	
		12:00-13:00	午休	
		13:00-13:30	團體課程指導技巧	
		13:30-14:00	運動穩定姿勢分析	



		14:00-16:00	樂齡族運動指導技巧	
		16:00-17:30	樂齡族循環編排操作	
1/15 (六)	「樂齡運動健身教練認證」 Day2	08:30-09:00	報到	劉政煒 (台灣全適能運動健身協會秘書長)
		9:00-11:00	樂齡族運動配件指導	
		11:00-12:30	分組操作循環訓練	
		12:30-13:30	午休	
		13:30-15:00	案例狀況課程設計運用/模擬考核	
		15:00-17:00	學科考試術科考核檢定	
1/16 (日)	樂齡族功能性體適能檢測員認證	08:30-09:00	報到	劉政煒 (台灣全適能運動健身協會秘書長)
		09:00-09:40	樂齡族生理機能概述	
		09:40-10:20	體適能檢測介紹	
		10:20-11:00	樂齡族檢測項目及檢測前置作業規劃	
		11:00-12:00	檢測指導實務操作	
1/23 (日)	樂齡營養知能	08:30-10:30	樂齡族營養概論	益康營養諮詢中心講師群
		10:30-12:30	樂齡族運動前中後攝食原則	
	樂齡族帶領與溝通實務	13:30-16:30	樂齡族帶領與溝通解析	秦秀蘭 教授
		16:30-17:30	樂齡族帶領與溝通實務練習	



四、 課程主要對象：

- (1)年滿 18 歲，於老人社區活動業務相關單位與社會工作之實務人士
- (2)對推展銀髮健康促進與活躍老化實務有興趣者。
- (3)想成為樂齡運動健身師資者

五、 收費:課程定價 14,400 元，12/31(五)前報名享早鳥優惠價 9000 元(此為折扣後之優惠價)。

六、 開班人數:本課程最低開班人數 20 人，25 人滿班。

七、 授證:

1. 結業證書:出席超過 4/5 的時數，可取得文大推廣部結業證書。
2. 全程出席前三日課程並通過考核者，可取得「台灣全適能運動健身協會」所頒發之電子檔結業證書，「樂齡運動健身教練」及「功能性體適能檢測員」證照則為紙本形式，通過考核後 1 至 1.5 個月內可取得證照證書，若遺失或損毀而需補發，工本費 300 元
3. 證照到期(有效期限三年)，需在有效期限內進行新證照展延，展延者條件為:從事運動健身相關工作者、持續進修運動相關課程及實際指導運動者。
4. 證照過期，及自動失效。如需換證者，需重新考核學、術科，通過考核者得以補發新證照。重新考核費用為 1000 元。
5. 考核未通過，補考辦法:
 - 一年內第一次補考免費、第二次獲超過一年補考者，單一科目費用為 300 元。
 - 如超過補考期限(自研習課程起算三年)，則須重新參加研習課程。
 - 補考僅需考核未通過之學科或術科。

主辦單位:中國文化大學推廣教育部、台灣在地安老推展協會

協辦單位:台灣全適能運動健身協會

連絡電話:02-27005858#8179 中國文化大學推廣教育部 游茹蓁