



銀髮族延緩老化健康促進

運動指導員

第三期師資培訓證照班

簡章

主辦單位:台灣體適能健康促進協會

協辦單位: 大衛健康體適能/大衛健康事業有限公司

電子信箱 : tfhpa2017@gmail.com; LINE ID: @KLG1054Q

連絡地址: 新北市新店區中正路116號3樓

連絡電話: 02-86655443; 0909-567-220



台灣體適能健康促進協會

Taiwan Fitness & Health Promotion Association

銀髮族延緩老化健康促進運動指導員第三期師資培訓證照班

1. 培訓目的

台灣已正式邁入超高齡社會，失能失智肌肉衰弱銀髮族人口不斷的攀升，肌少症、失能、失智、三高(高血壓、高血糖、高血脂)等現象侵蝕著年長者的健康，而銀髮族體適能健康促進運動指導員當前較為缺乏，本協會故結合歐美及日本的銀髮族體適能健康促進運動的優點，並配合台灣的人文及銀髮族運動的習慣，研發一套結合醫學/營養/體適能等適合台灣銀髮族的教學方式，期望能培育健康促進產業相關人才，提升國人健康力! 身心快樂常保健康才是財富王道! 衛您健康! Welcome!

2. 第三期開班時程

學、術科培訓日期: 4/13、4/20、4/27、5/04、5/11、5/18

學、術科培訓時間: 每周六 9:00~18:00

訓練時數: 受訓時數大約 64 小時

**含學科、術科培訓約 48 小時，急救課程約 4~8 小時，實習課程約 8 小時

3. 培訓地點

新北市新店區中正路 116 號 3 樓(近七張與區公所捷運站，公車:七張(北新路))

4. 適合族群

- 1) 年滿18歲以上對以運動健康促進有興趣的所有民眾
- 2) 為培訓產業人才，特鼓勵在學學生/剛畢業新鮮人/原住民參與培訓



台灣體適能健康促進協會

Taiwan Fitness & Health Promotion Association

銀髮族延緩老化健康促進運動指導員第三期師資培訓證照班

5. 培訓費用

-報名同時加入會員共 28,200(培訓費 26000 元+入會費 1200 元+年費 1000 元)

-非會員費用 30000 元

-會員 26000 元

*費用包含: 檢定費、場地租借費、講師車馬費及鐘點費、教材費、證照費等。

6. 早鳥優惠

3/20 (三) 前完成繳費者優惠如下:

(1)享學費折扣 2000 元

(2)凡學生及原住民出示相關證件可再折扣學費 1000 元

(3)免費加贈瑜珈墊、瑜珈球及各式彈力帶(價值\$2000)

7. 報名方式

1) 填具以下報名表並回傳至電子信箱: E-MAIL: TFHPA2017@GMAIL.COM。

2) 回傳後請撥電話至: 0909-567-220 確認報名手續完成。

3) 繳費統一用銀行轉帳, 報名完成後恕不退費, 若個人因素需延期請連絡告知。

4) 專線諮詢: LINE ID: @KLG1054Q; 電話: 0909-567-220 黃小姐。

8. 匯款資訊

匯款銀行: 彰化銀行吉成分行

戶名: 大衛健康事業有限公司

帳號: 9658-01-003275-00



台灣體適能健康促進協會

Taiwan Fitness & Health Promotion Association

銀髮族延緩老化健康促進運動指導員第三期師資培訓證照班

9. 課程內容

學科內容:	
運動原理:	運動生理學、運動解剖學、骨骼與肌力組成構造、心肺構造
學員評估:	健康條件與風險管理、姿態評估、溝通技巧
運動訓練:	心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、運動計畫調配
特殊考量:	傷害預防、銀髮族運動、營養與飲食

術科內容	
動作要求	有氧基本步型與術語、示範教學與操作演練
課程編排	暖身運動的設計、主運動的設計、緩和動作設計(站姿 / 坐姿 / 輔具使用)、體適能課程、有氧課程、活動編排課程
音樂元素	音樂節拍設計、音樂結構與動作結合、音樂情境與動作設計
口令指導	手勢、動作、聲音技巧
器材使用	輔具器材使用指導、器材使用技巧
指導技巧	客戶安全、動作安全、強度調整技巧



台灣體適能健康促進協會

Taiwan Fitness & Health Promotion Association

銀髮族延緩老化健康促進運動指導員第三期師資培訓證照班

10. 師資陣容

師資	
陳大衛教育訓練總監(醫檢師)	大衛健康體適能總經理/教育訓練總監 台灣體適能健康促進協會理事長/教育訓練總監
陳鈴教育訓練總監	台灣體適能健康促進協會理事/銀髮族教官 黎明科技大學專任講師課程/有氧課程編排模式
陳又菱運動指導教練	銀髮族健康促進運動指導員教練 體適能界運動指導老師
林立峯助理教授(物理治療師)	北醫學大學高齡健康管理學系助理教授 部立雙和醫院復健醫學部技術長 新北市物理治療師公會常務理事暨長照主委境 與動作設計
蘇妍臣(營養師)	新光吳火獅紀念醫院營養師 健康新聞特約作家
洪啟超院長(中醫師)	新北市中醫師公會理事長 超群中醫診所院長
邱彥榕(藥師)	慈濟醫院藥師



台灣體適能健康促進協會

Taiwan Fitness & Health Promotion Association

銀髮族延緩老化健康促進運動指導員第三期師資培訓證照班

師資班報名表	出生年月日	身分證字號(開立證書用)
姓名	年 月 日	
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	英文名
服務單位	職稱	
地址	□□□	
連絡電話	行動電話	方便連絡時間
E-MAIL		
繳費方式	<input type="checkbox"/> 銀行匯款 /匯款日期 : 匯款後五碼 : (供查帳用) 匯款人姓名: *統編:(如需統編者請先告知)	