

# 健身運動指導員學程課程規劃

## 課程內容—

課程名稱	課程一 健身指導理念、原則與傷害處置							
課程內容說明								
<p>1. 學習目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 了解健身運動指導員的責任與服務品質關鍵；</li> <li>● 建立健身運動指導的正確原則；</li> <li>● 認識健身運動場域的經營模式；</li> <li>● 厚植運動與健康的基本知識；</li> <li>● 學習健身運動指導中的傷害避免與處置。</li> </ul> <p>2. 課程內容簡介：</p> <p>由於運動休閒活動的興起，帶動運動服務產業的規模成長，未來預期將具有專業人力上的需求，而健身運動指導員的服務品質，不僅攸關運動場館的經營成敗，更涉及運動參與者的安全性，輕則影響運動成效與造成運動傷害，重則產生永久性傷害與生命安全。而健身運動指導的培養過程，應由理念、生理知識、管理知識，再到實務操作，且不同層級的知識具有階層關係。為有系統地培養健身運動指導員，課程一的主軸在於健身運動指導原則、健身活動設計、運動與健康原則與傷害處置，為課程二建立良好的基礎，以有效地養成實務操作技能。</p>								
課程單元	授課校內師資姓名	授時	課數	授課他校師資姓名	授時	授課業界師資姓名	授時	課數
體適能指導者原則-指導者特質、責任與品質	蕭秋祺	4						
有氧瑜伽						簡后淑	1	2
溝通及表達	方信淵	4						
運動科學-體適能運動計劃的內涵與應用				林瑞興	4			
運動生理學				林欣仕	8			
安全與傷害預防						陳俞志		8
健身活動設計	林保源	8						
急救概述						陳俞志	1	6
運動生物力學				涂瑞洪	8			

課名	程稱	課程二 健身運動指導
----	----	------------

課程內容說明

1. 學習目標：
- 建立健身運動的相關人體生理知識；
  - 了解健身訓練的原則；
  - 設計安全且有效的個人與團體訓練課程；
  - 實際操作強化各項體能的方法。

2. 課程內容簡介：

繼課程一的基礎理念、原則與理論教學之後，課程二著重於人體的生理知識、健身訓練的原則、各項體能面向的安全訓練方法，以及課程設計。其中，各項體能面向包含肌肉、心肺及心血管、肌力強化、柔軟度等面向，皆為一般民眾為達健康而應著重的基本面向；在課程設計方面，包含個人訓練與團體運動兩個面向，個人訓練著重個人化的訓練方案，分析受訓者狀況再設計訓練方案，而團體訓練則著重於團體中所有個人所能容忍的訓練方案，以保證訓練的有效性與安全性。

課程單元	授課校內師資姓名	授課時數	授課他校師資姓名	授課時數	授課業界師資姓名	授課時數
運動科學-體力訓練與養成			林 瑞 興	4		
訓練原則與準則			林 瑞 興	6		
肌肉與運動	蕭 秋 祺	8				
中老年人體適能	蕭 秋 祺	8				
重量訓練					賴 玠 豪	12
肌力強化訓練					賴 玠 豪	8
柔軟度訓練-瑜伽					謝 姍 姍	12
個人訓練方案設計-私人教練					李 佳 緯	8
團體運動教學技巧-飛輪					洪 琦 霽	16
運動心理學			林 耀 豐	8		
智能服務與運動健身	洪 緯 典	2				