

2024 全民健身運動認證計畫



社團法人中華民國健身運動協會

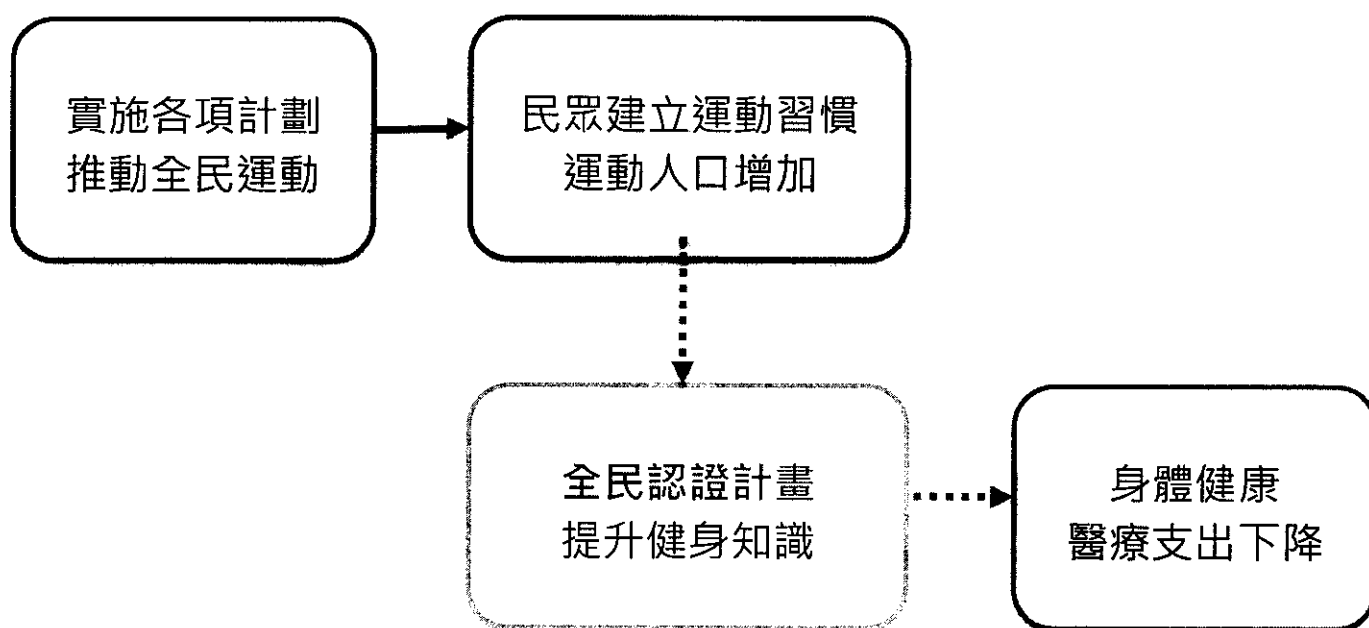
目 錄

| | |
|-------------------------------|----|
| 壹、計畫主旨 | 3 |
| 貳、計畫效益 | 4 |
| 一、強化民眾體能，增進全民健康 | 4 |
| 二、影響親友從事運動，打造正確且有效的運動生活圈..... | 5 |
| 三、增加從事健康促進教學的意願： | 4 |
| 四、培養各單位運動教學人才 | |
| 參、計畫說明 | 5 |
| 一、計畫重點..... | 6 |
| 二、本計畫三大證照介紹: | 7 |
| 三、活動辦法 | 12 |

壹、計畫主旨

台灣正面臨人口快速老化的問題，而社會老化在全民健保和政府財政都是一個沉重的負擔。規律運動的確能促進健康並減少醫療支出，可以說是預防醫療的重要環節，不論是教育部體育署或衛生福利部皆有推動全民運動的政策。而本會於民國 91 年成立以來持續推廣健身運動，不論是在學校、職場、社區，甚至於數位平台，主要目標也是希望藉由培養國人運動習慣以達到健康促進，並且成功老化，讓台灣成為一個健康幸福的寶島。

近年來在政府推動下，民眾普遍已有健身觀念。所以全民都知道「要活就要動」，但是在本會實際推廣的經驗上發現，「要活要怎麼動」更是實際需要了解，因此本會希望推動「全民認證計畫」促使國人增加足夠的健身知識並從事正確且有效的運動，了解「要活要怎麼動」，如此一來才能真正達到預防醫療之成效。



本計畫配合政策，以教育民眾為目標，針對國人健康需求設計出「體適能健身 C 級」、「活力慢跑」及「熟齡樂舞」等不同主題的課程，並鼓勵民眾參與認證。透過有目標的學習來認識健身運動、從事有效運動，不但對自己有好處，甚至可以幫助別人。希望透過本計畫邀請各界共襄盛舉，共同辦理及支持；或是將本計畫內容提供給貴單位及所屬機關。



貳、計畫效益

一、培養各單位運動教學人才

因應長照 2.0 政策，各 ABC 級據點及各政府單位皆欲深入社區推廣預防醫療觀念(營養、運動等)，政策的推動需要更多專業的人才(教練及志工等)，甚至單位內部如要成立運動社團也需要專業教練，而本計畫之認證課程可培養更多運動教學專業人才，不僅解決了人才需求的問題，也為單位提供的一個人才培訓管道。

二、增加推廣健康促進級從事教學的專業技術：

中高齡及銀髮族具備豐富的人生歷練和工作經驗，加上本身對健康的需求和認識，往往比年輕教練更具同理心，在指導時也更親切、更主動積極，這些都是指導員最需要的特質。經過專業的研習訓練與證照的考核，可以很有自信地投入社區、職場的指導行列，讓自己成為健身運動推廣的種子。

三、強化民眾體能，增進全民健康

透過本計畫課程的內容，讓民眾了解正確、有效的健身觀念以及運動方式，以作為個人規律運動的參考指南，強健自己的體能狀況、增進健康。

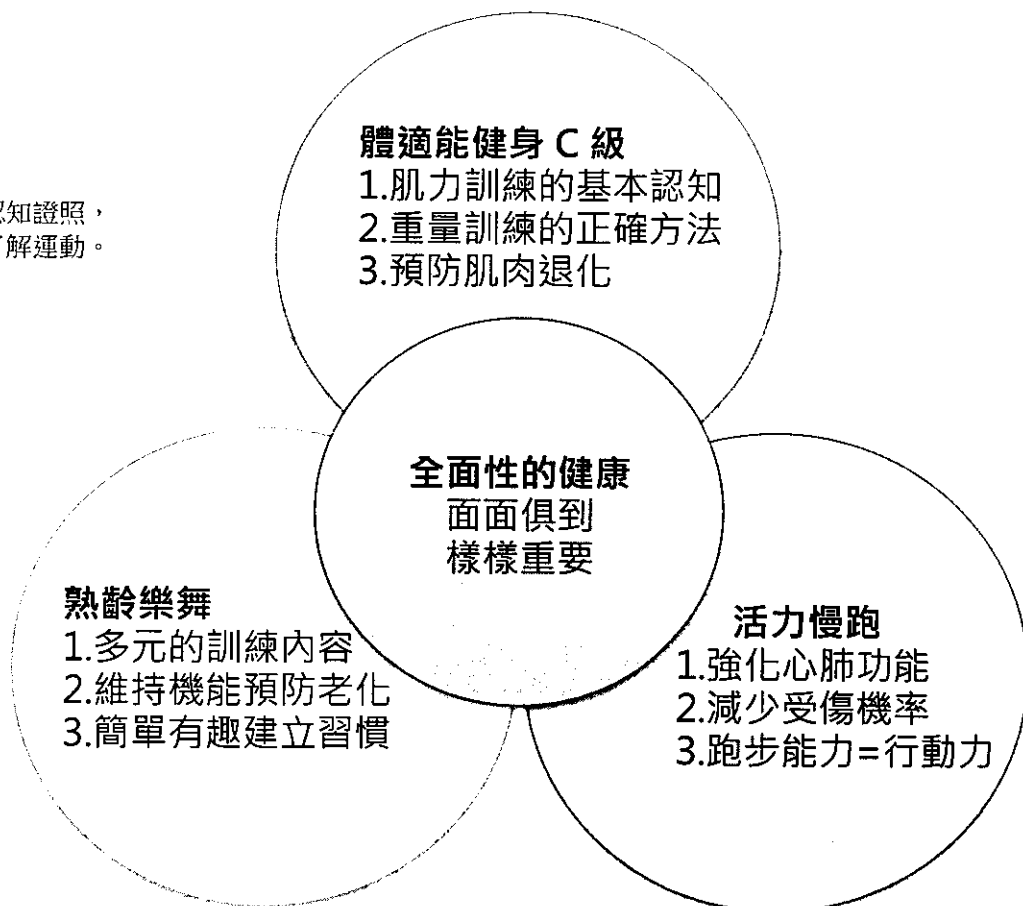
四、影響親友從事運動，打造正確且有效的運動生活圈

大部分的民眾都知道運動很重要，但對運動都是一知半解。本計畫鼓勵民眾考取證照，是想讓日常運動專業化進而影響生活周遭的人，有效的運動造就健康，而親友成為專業的教練還可以培養習慣。

參、計畫說明

本會自民國 92 年開始，與各大專校院合作辦理健身運動相關培訓研習課程，並榮獲勞動部辦訓品質認證銅牌與銀牌的肯定。在業界以獲得良好的口碑，也有越來越多關心健康熱愛運動的民眾報名參加，其目的不在於成為教練，而是希望獲得正確的健身觀念與技巧。因應政府提升運動參與及提升正確運動認知，本計畫最主要是鼓勵民眾以最少的成本投資自己的健康，為獲得全面性的健康，無法只透過單一證照滿足，本會提供「體適能健身 C 級」、「活力慢跑」及「熟齡樂舞」三項課程並且取得證照，藉以獲得全面性的認知。

圖註：三大運動認知證照，讓民眾更了解運動。



一、計畫重點

(一) 配合政府政策與計畫

不論是教育部體育署「運動 i 台灣 2.0」計畫中，對於運動推動策略強調運動專業化並鼓勵建立運動認證機制，以蓬勃運動風氣。還是衛生福利部「長照 2.0」強調延伸強化社區初級預防功能，就近提供社會參與及社區活動之預防，提醒了運動在地化的重要。藉由本計畫各項課程的認證，正落實了運動認證機制，不僅促進民眾運動認知；還可以培養在地化運動訓練人才，創造了全民運動的優質生態圈，不僅是人人運動，還是人人懂運動。

(二) 提供各種優惠方案，配合單位團體辦理認證活動

本會在各大專院校、政府及社區單位(衛生局、社區健康營造中心、里辦公處…)、醫院、老人照護機構等積極推動辦理相關研習培訓場次。近年來更是與台北的健康服務中心共同辦理社區健走教室活動，皆獲得很棒的迴響。多年來亦有不少公家團體及單位，提出相關認證需求，希望將本會的課程帶到各單位進行推廣，本計畫推薦了三張不同運動專業證照，更提供了多項合作方案及優惠辦法。

(三) 實務操作取代認知講座

大部分的課程多以邀請到專家學者進行講座，或是只邀請運動教練進行帶動，很難在生活上發生延續性的影響。而本計畫之認證課程，使民眾對於運動能夠同時學習到認知及技術，並且能夠實際運用在建立運動習慣上。

(四) 建立健康銀髮族意見領袖並改善獨立生活的能力

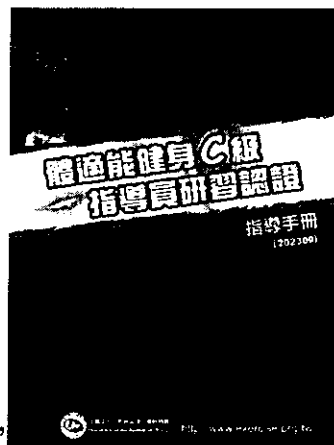
本計畫中「熟齡樂舞」課程不僅能幫助健康體適能族群得到預防老化的重要概念，同時也讓樂齡族群透過通過考取專業證照的過程，建立對於運動技能上的自信與肯定。從參與學習，到生活中實踐，進而影響周遭的親友，帶動全民運動的風潮。並藉由規律運動習慣及正確安全運動，讓樂齡族群能夠維持獨立生活的能力。

統整上述四項計畫重點，本計畫將以民眾健康福祉為優先考量，提供優質的認證考核機制，藉此樹立民眾正確運動觀念。才能落實健康促進，降低醫療成本，協助我國達成體育政策對於全民健康的期待。

二、本計畫三大證照介紹：

(一)「體適能健身 C 級指導員」

體適能中肌肉的能力分成肌力及肌耐力，現代生活越來越便捷，除了交通工具便利性，社會開始邁入物聯網、AI 科技時代。民眾越來越不需要使用身體就可以達到生活中的目標，即使像開冷氣這種瑣事都可用遠端操控。全民的肌肉力量正悄悄的流失，且年紀越大流失的速度也越快。近年來「肌少症」的問題已被社會逐漸重視，如何正確鍛鍊肌肉來減少肌肉不足所帶來的心血管疾病及其他之風險，是所有人皆須必備的訓練技能。



藉由本課程內容，讓民眾更了解健身運動的效益。如何鍛鍊肌肉適能，並習得健身運動規劃。有了正確的訓練觀念才能達到安全又有效的訓練效果。



◎ 體適能健身 C 級課程內容

| 日期 | 時間 | 課程內容 | 備註 |
|----|-------------|----------------|--------|
| | 08:30~09:00 | 報到 | |
| | 09:00~10:00 | 體適能概論 | 學科 |
| | 10:00~11:00 | 運動生理學、解剖學 | 學科 |
| | 11:00~11:30 | 健身訓練概論 | 各種健身訓練 |
| | 11:30~12:00 | 面對面教學 | 術科 |
| | 12:00~13:00 | 午餐 | |
| | 13:00~13:30 | 正確的中心姿勢 | 術科 |
| | 13:30~14:30 | 健身實務 | 術科 |
| | 14:30~15:30 | 健身指導三步驟 | 術科 |
| | 15:30~16:00 | 團體健身指導 | 術科 |
| | 16:00~17:00 | 一對一健身指導 | 術科 |
| | 09:00~10:00 | 健身運動處方 | 學科 |
| | 10:00~11:00 | 健身房指導實務 | 術科 |
| | 11:00~12:00 | 分組實務操作 | 術科 |
| | 12:00~13:00 | 午餐 | |
| | 13:00~14:30 | 模擬考核 | 術科 |
| | 14:30~17:00 | 學科考試 術科考核檢定 | 分組進行 |

建議民眾進修『體適能健身 C 級指導員』，能夠透過系統式的教學、確實的實務演練運用簡單清楚步驟引導您學習，並快速有效的掌握重點，讓您將所學融入各種方向應用。

不論是想要透過健身運動來幫助自己，或者指導他人進入健身的領域，本會都非常推薦參加體適能健身 C 級指導員認證課程。

◎ 體適能健身 C 級課程學員回饋與評價

學員的評語：

| |
|---|
| 好棒!學習到很多 |
| 教官口齒清晰，內容豐富，工作人員辛苦了 |
| 感謝老師這兩天細心教學，我身為營養師覺得飲食跟運動是時下所接 我會帶上這兩天所學，為民眾健康之理想而努力 |
| 雖然有接觸健身，但具備的知識還是要靠這樣課程進修整理 |
| 謝謝您們兩天的課程培訓，讓我知道帶運動的注意事項，也要開朗個性才不會死氣沉沉 |
| 學習到很多教課方向跟溝通技巧 |
| 剛接觸重訓且進健身房僅兩個月，能夠參加這次研習真的太棒了!講師講解清楚，富專業魅力，收穫滿滿 |
| 很棒!讓我更了解健身教練，也有指導的基礎 |
| 有增加肌肉的基本認知，能豐富自己在教學上的變化 |
| 這裡比台灣健身協會課程安排好十倍，一天跟地來班 |
| 第一次學習解剖學，但經過授課有進一步認識，知道如何運用，受益良多 |
| 講師講得很棒!針對學科有系統，循序漸進的指導。 |
| 喜歡增加專業知識，保護自己運動狀態 |
| 體驗很好，導師講話幽默風趣，在健身知識當中能夠學到很多，有助健身的運用 |
| 講師學識專業度非常高，兼具理論實務知識多重分享，講解清楚 |
| 人多但考試流程很順利，很驚訝 |
| 在上課中學習到很多資訊，教練上課耐心講解 |
| 雖然不是為了成為教練而參加課程，但課程非常有趣，而且對自己健身質量有幫助 |

(二)「活力慢跑指導員」

心血管疾病高居全台十大死因第二位，要預防與管理心血管疾病，最有效的方法就是從事有氧運動。跑步為國內參與人口最多的有氧運動項目之一，每年各地均有路跑活動。本課程提供有效、正確的跑步技巧，不但讓喜愛或有興趣跑步民眾提升能力，並能避免運動傷害及藉由維持跑步能力來維持人體基本行動力。

參加「活力慢跑級指導員」認證。可以學到體適能中心肺耐力的重要觀念，還有利用現今最流行的跑步運動，強化心肺功能並燃燒體脂肪，是跨出規律運動增加行動力的第一步喔!



◎ 活力慢跑課程內容

建議運動須遵守全面性原則，往往大家過於重視肌力訓練而忽略了心肺功能的重要性。考取此證照讓民眾跑的安全、跑的有效、跑的健康、跑的活力。

課程內容

| 日期 | 時間 | 課程內容 | 備註 |
|-----|-------------|--|----|
| 第一天 | 08:30~09:00 | 報到 | |
| | 09:00~09:30 | 跑步運動的效益 | 學科 |
| | 09:30~11:00 | 跑步運動的五大原則 跑步運動生理學 跑步動作分析 強度指引要素 基礎訓練元素 | |
| | 11:00~12:00 | 傷害預防 環境評估 | |
| | 12:00~13:00 | 午餐 | |
| | 13:00~14:30 | 正確的中心姿勢 動作要領與指導技巧 | 術科 |
| | 14:30~16:00 | 慢跑動作實務練習（兩人一組） | |
| | 16:00~17:00 | 跑步訓練編排實務 | |

| | | | |
|-----|-------------|----------------|------|
| 第二天 | 09:00~11:00 | 跑步的流程：暖身、緩和、伸展 | 術科 |
| | 11:00~12:00 | 慢跑指導分組練習 | |
| | 12:00~13:30 | 午餐 | |
| | 13:30~15:00 | 模擬考核 | 術科 |
| | 15:00~17:00 | 學科考核/術科考核檢定 | 分組進行 |

◎ 活力慢跑課程學員回饋與評價

學員的評語：

雖然很少跑步，但經過這次也學習到不少相關知識，謝謝，希望為可以完成我的半馬全馬。

協會給予的培訓資源多元豐富，有別其他單一性，且運動過程中融合生活動功能性，新的運動觀念，運動不是運動，而是把生活職業建立起來的好習慣，。

老師指導方式，淺顯易懂，亦能與實際做結合，理論實務兼具，手冊內容容易理解很平易近人。反而有助於重點學習及實務操作。

可以再術科考試加入動態熱身的考核。

指導老師經驗豐富，觀察力強，課程說明方式能讓學生快速明瞭，進而達到學習目標，輕鬆上課快樂學習，收穫滿滿。

講課淺顯易懂，又能讓無教學經驗同學在課程上輕鬆忌妒課程內容與應用。

上課前是抱著來看看心情，畢竟以前都沒有接觸過任何跑步，參加路跑也是照自己的方式跑，兩天課程都已容易理解方式進行，想必未來跑步活動也可以更加進步。

更深入了解慢跑細節，動作、心理、心理、等等，講解非常清楚，降低運動受傷機率。

老師的專業度很高，上課氣氛很好，同學也勇於發問，感謝老師指點關於我的跑步姿勢。

(三) 「熟齡樂舞指導員認證」

長照 2.0 中期望 65 歲以上長輩能夠走出戶外，增加外界接觸，用以維持長期獨居所需之獨立生活的能力，因此社區樂齡團體運動最能有符合長輩的訓練需求，藉由三種不同的輔具(水瓶、硬幣及毛巾)搭配經典老歌的旋律。除了容易引起長輩共鳴以外，還可以藉由方便取得的輔具來增加運動參與度，能夠以快樂有趣的方式訓練各項運動功能。透過熟齡樂舞的推廣，提供銀髮族一個不一樣的運動模式，達到維持身體機能、抗老化的目標。



◎ 熟齡樂舞課程內容

課程表

| 時間 | 課程 | 備註 |
|-------------|-------------------|------------|
| 09:00-09:10 | 課程介紹與說明 | ● |
| 09:10-10:10 | 水瓶的編排動作設計及體驗 | ● 曲目：瀟灑走一回 |
| 10:10-11:10 | 毛巾的動作編排設計及體驗 | ● 曲目：你怎麼說 |
| 11:10-12:00 | 銅板的動作編排設計及體驗 | ● 曲目：外婆澎湖灣 |
| 12:00-13:00 | 午餐 | ● 自理 |
| 13:00-14:30 | 課程編排的架構，起承轉合 | ● 音樂的架構與運用 |
| 14:30-15:00 | 三十分鐘 Master Class | ● 課程體驗 |
| 15:00-16:00 | 分組帶動練習 | ● 模擬實作 |
| 16:00-17:00 | 考核結訓 | ● 術科考核 |



◎ 熟齡樂舞課程學員回饋與評價

學員的評語：

| |
|-------------------------------------|
| 簡單快速!收穫良多! |
| 真的是初體驗，學習成長很多謝謝，老師們指導也讓膽子越來越大。 |
| 不一樣的課程，可以自我提升，老師教學認真! |
| 收穫豐富，可以運用增加長輩們對運動的新鮮感。 |
| 音樂的編排帶梯數拍子收穫蠻多。 |
| 謝謝老師們不吝嗇地指導，收穫滿滿，希望未來自己能成為樂齡產業的一份子。 |
| 老師教練教得很棒!沒有壓力! |

三、活動辦法

本會針對各項體能需求推動本計畫中優先發展之研習認證課程，分別為「體適能健身 C 級指導員」、「活力慢跑指導員」及「熟齡樂舞指導員」。不同屬性課程來迎合民眾多元學習及體能訓練需求。

(一) 對象：熱愛運動、注重健康、欲學習專業技能、想了解正確健身運動觀念及方法、有興趣從事體適能指導教學、社區及職場健康營造推動的朋友。須年滿十八歲。

(二) 報名方式：活動場次將公告於本會網頁，請瀏覽本會網站活動報名，直接於線上報名，若各團體單位有共同舉辦之意願，可向本會提出申請洽談。

(三) 認證費用：

- 1.體適能健身 C 級；活力慢跑研習認證兩天共 16 小時，2500 元/人。
- 2.熟齡樂舞研習認證研習+認證一天共 8 小時，1800 元/人。

(四) 本計畫優惠：

- 1.各單位或個人欲三證一起報名，優惠價 5000 元。(此優惠辦法不得與其他優惠合併使用。)
- 2.本方案一經報名後，兩年內可來電登記至協會辦理的任何場次參訓。(登記欲參訓活動限本計畫推廣的課程，不得更改為其他認證項目，亦不得轉讓資格或辦理退費。)
- 3.團體報名或其他優惠辦法請參閱網站報名系統。

(五) 活動合辦：

- 1.如各單位有辦訓場地(詳情參閱場地需求)可免費提供，則可以考慮共同辦理。
- 2.共同辦理報名費用將依活動成本總金額計算，如有其他補助金額也可合併計算。報名費用將更優惠。
- 3.共同辦理對單位參訓學員，還可省下跨縣市到別場地的交通與住宿費用。降低了參訓成本。

(六) 場地需求：

- 1.學科教室，有投影設備。
- 2.術科場地，可容納所有學員之室內場館。