

國立臺北科技大學體育室 書函

地 址：台北市忠孝東路三段一號
聯絡人：羅明雪 電話：(02)2771-2171 轉 3302
傳 真：(02)27317179
e-mail：mhlo@ntut.edu.tw

受文者：景文科技大學 觀光與餐旅管理研究所

發文日期：中華民國 99 年 5 月 27 日

發文字號：北科大體室字第 010 號

速別：最速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文

主旨：為辦理「2010 年 FISAF TAIWAN 培育體適能菁英計畫」，

請鼓勵 貴校師生踴躍參加，請 查照。

說明：

一、依據 99 年度北區技專校院教學資源中心「主軸 4-2-A

開發及整合運動計畫課程與提升體適能檢測之環境計畫」辦理。

二、為提升各大專院校體適能產業人才之專業能力，並鼓

勵在學學子及早接受產業磨練、學習相關實務經歷並

取得全球專業認證，擬委託國際運動有氧體適能聯盟-

台灣分部 (FISAF TAIWAN) 辦理 FISAF (國際體育有

氧體適能聯盟) 證照檢定課程。

三、研習時間：

(一) 第一階段「專業基礎核心課程-FCC」：99 年 8 月

23 日 (一) 至 8 月 28 日 (六)，共六天。

(二) 第二階段「健身/體適能指導員-FFI」：99 年 8

月 30 日(一)至 9 月 1 日(三)，99 年 9 月 2 日

(四) 術科考試。

四、研習地點：國立臺北科技大學(台北市大安區忠孝東路三段 1 號)。

五、研習費用：20,000 元整。

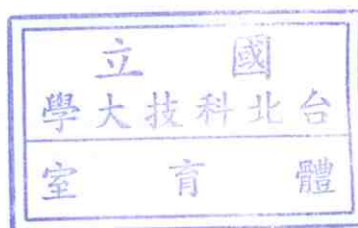
六、報名期間：即日起至 7 月 20 日(星期二)止接受報名。

七、計劃課程及報名表如附件或請至「北區技專校院教學資源中心」網站查詢<http://www.ctle.ntut.edu.tw/>。

正本：國立臺北護理學院健康事業管理系暨研究所、國立臺北護理學院旅遊健康研究所、國立臺北護理學院運動保健系暨研究所、中國科技大學休閒事業管理學系、中華科技大學健康科技研究所、元培科技大學醫務管理系(健康產業管理研究所)、元培科技大學健康休閒管理系、明新科技大學休閒事業管理系、明新科技大學運動管理系、明新科技大學老人服務事業管理系、東南科技大學休閒事業管理系、景文科技大學休閒事業管理系、景文科技大學觀光與餐旅管理研究所、萬能科技大學運動健康與休閒系、萬能科技大學觀光與

休閒事業管理系、聖約翰科技大學休閒運動與健康管理系、大漢技術學院休閒運動管理系、大漢技術學院休閒事業經營系、台北海洋技術學院海洋休閒觀光系、台北海洋技術學院海洋運動休閒系、臺灣觀光學院休閒管理系、北台灣科學技術學院運動健康與休閒系、長庚技術學院保健營養系、長庚技術學院老人照顧管理系、南亞技術學院觀光與休閒事業管理系、致理技術學院運動健康與休閒系、崇右技術學院休閒事業經營系、經國管理暨健康學院運動健康與休閒系、經國管理暨健康學院食品保健系、經國管理暨健康學院老人服務事業管理系、經國管理暨健康學院健康產業管理研究所、德霖技術學院休閒事業管理系、醒吾技術學院休閒與遊憩管理研究所、蘭陽技術學院健康休閒管理系、康寧醫護暨管理專科學校高齡社會健康管理科、聖母醫護管理專科學校健康與休閒管理科、耕莘健康管理專科學校健康與休閒管理科

副本：北區技專校院教學資源中心、本校體育室

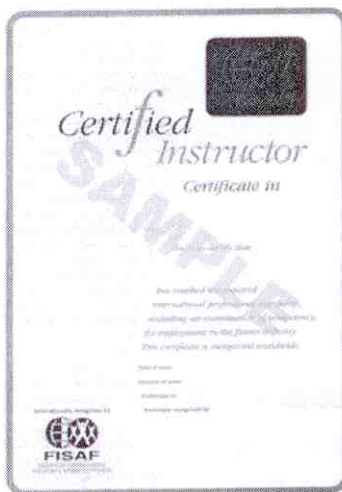


2010 年 FISAF TAIWAN 培育體適能菁英獎助計畫

- 一、主旨：為回饋各大專院校培育體適能產業人才的努力，並鼓勵在學學子即早接受產業磨練、學習相關實務經歷並取得全球專業認證，FISAF TAIWAN 擬提供獎助學金，贊助優秀學子參與 FISAF 證照檢定課程。



- 二、說明：FISAF (Federation of International Sports, Aerobic and Fitness；國際體育有氧體適能聯盟)



為世界最大體適能教育組織，全球認可度最高的專業認證，也是台灣健身產業中被公認最具專業水準與實務考量的培訓課程，許多俱樂部已將其列為基本工作指定證照與薪資加級標準，在中國 FISAF 證照更被核定為官方認可之專業證照。FISAF 的專業培訓如同一把開啟職場的最佳鑰匙，讓您在畢業後能立即投入職場勿需為未來所操心。在嚴格的訓練品質之堅持與把關下，FISAF 所培育出來的專業教練遍及國內各大小健身俱樂部、休閒度假中心、個人訓練工作室、運動中心……等，而且都有著相當搶眼的表現。

為協助俱樂部培育優秀且具潛力的人才，並讓學子即早接觸產業並取的專業認證，FISAF 將提供獎助學金使學生以較少負擔取得國際證照，並獲得與全球同步認證。本計畫辦理五年來獲得高度的迴響，培育出來的菁英在產業中也備受好評。

- 三、指導單位：教育部

- 四、主辦單位：北區技專校院教學資源中心
國立臺北科技大學

- 五、承辦單位：國際運動有氧體適能聯盟-台灣分部 (FISAF TAIWAN)
國立臺北科技大學體育室

- 六、報名資格：(參加者必須符合下列所有條件)

- (一) 北區技專校院聯盟學校體育、運動、休閒與健康相關科系設籍之在學學生及老師
- (二) 限大三以上學生(今年暑假後升大三或大四的學生以及本學年度應屆畢業生)或研究生報名參加

2010 年 FISAF TAIWAN 培育體適能菁英獎助計畫

(三) 上學期成績總平均需達 70 分以上

七、符合報名資格者將獲得 FISAF TAIWAN 所贊助的新台幣壹萬貳仟元獎學金抵扣額度，以 **NT:20,000** 的費用報名參加指定的證照檢定課程（原價 NT:32,000）報名費含所有證照課程上課、教材、場地、檢定與證書費用（不含複試費用）。

八、上課時間：

1. 第一階段「專業基礎核心課程-FCC」：2010 年 8 月 23 日（一）至 8 月 28 日（六），共六天。
2. 第二階段「健身/體適能指導員-FFI」：2010 年 8 月 30 日（一）至 9 月 1 日（三），2010 年 9 月 2 日（四）術科考試。

九、上課地點：

國立臺北科技大學（台北市大安區忠孝東路三段 1 號）

十、授課師資：FISAF Taiwan 教育顧問 Vicky Hung 與其率領之專業講師群

十一、報名辦法：

(一) 填寫申請表並檢附相關證明

1. 教師服務證明：教師服務證
2. 在學學籍證明：學生證影印本或應屆畢業證書
3. 成績證明：大學/研究所入學至現階段的成績單正本

(二) 繳交報名費用：接受郵局、銀行轉帳；如需信用卡繳費者請電洽 FISAF

- 銀行：第一銀行（代碼：007）
- 帳號：094-10-120171
- 戶名：飛薩國際運動健康顧問有限公司
- 費用：新台幣 20,000 元整

(三) 將繳費與所有報名資料備妥以傳真、E-mail 或郵寄至 FISAF Taiwan

- 傳真號碼：(02)2820-5204
- E-mail：hic552001@yahoo.com.tw / fisafpower@fisaf-taiwan.com
- 郵寄住址：台北市北投區 11288 西安街一段 367 號 6 樓之 3
信封袋請標明「2010 年培訓體適能菁英計畫報名表」
- 報名期限：即日起至九十九年七月二十日止（以郵戳為憑）

(四) 本次課程規劃由 FISAF TAIWAN 辦理，北區技專校院教學資源中心僅協助相關行政業務。

十二、注意事項

- 本計畫的國際證照亦即 FISAF 第二級「健身/體適能指導員-FFI」證照。
- 本計畫僅限本指定梯次課程，不適用 FISAF 其他正規檢定課程。
- 本計畫的獎助學金為報名檢定之抵扣額度，不得轉換現金或保留。
- 本計畫有基本開課人數（20 人），如資格符合者未滿基本人次，本單位保留課程開課與否的權力。
- 本梯次名額至多 30 名，每梯次 20 人以上方得開課，依報名先後順序錄取，額滿為止。

十三、聯絡人

如對本計畫有任何疑問者請洽 FISAF TAIWAN

飛薩國際運動健康顧問有限公司（FISAF TAIWAN 授權代理公司）

洪一全 經理

台北市北投區 11288 西安街一段 367 號 6 樓之 3

(O)02-2820-8160；(F)02-2820-5204；(M)0919-211-185

www.fisaf-taiwan.com

fisafpower@fisaf-taiwan.com

hic552001@yahoo.com.tw

2010 年菁英計畫申請表

中文姓名				兩吋相片一張
英文姓名 <small>同護照</small>				
出生年月日		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
身份證字號				
聯絡電話 (H)		手機		
通訊住址	□□□			
學校名稱		科系所		<input type="checkbox"/> 畢業 <input type="checkbox"/> 在校生
培訓時間	FCC : 8/23~8/28 FFI : 8/30~9/1			
個人簡歷				
報名檢查表	<input type="checkbox"/> 填寫本報名表並備妥相關資料 <input type="checkbox"/> 資格證明 (學生證或畢業證書影本) <input type="checkbox"/> 成績證明 (上學期成績單影本) <input type="checkbox"/> 繳交費用 (匯款者帳號末五碼□□□□□) <input type="checkbox"/> 繳付報名相關資料			
注意事項	報名截止日期： <u>2010 年 7 月 20 日</u> 請將填妥本報名表後連同相關證明以下列方式傳遞至 FISAF Taiwan 傳真：02-28205204 E-mail：hic552001@yahoo.com.tw 郵寄地址：台北市北投區 11288 西安街一段 367 號 6 樓之 3			

2010 FCC 核心基礎訓練課程表

日期/時間	上課內容	上課地點
DAY 1		
09:00 – 12:30	FISAF 簡介 功能解剖學 (一)	學科教室
13:30 – 17:30	肌肉生理學 認識肌肉與肌肉活動	學科教室
DAY 2		
09:00 – 12:00	人體運動力學、運動安全考量	學科教室
	功能解剖學 (二)	
13:00 – 17:30	運動生理學	學科教室
	柔軟度訓練與實務操作	
DAY 3		
09:00 – 12:30	一般性運動處方原則、暖身與緩和 阻力訓練計劃、動作分析練習	學科教室
13:30 – 17:30	下背照護與核心適能	
	核心適能練習	
DAY 4		
09:00 – 12:30	營養 & 其他因素影響表現的原因	學科教室
13:30 – 17:30	心肺適能 & 減脂的運動計劃	學科教室
DAY 5		
09:00 – 12:30	團隊運動課程、循環訓練	重量訓練室/舞蹈教室
13:30 – 17:30	運動傷害的預防 體適能測試的學科 & 術科	學科教室
DAY 6		
09:00 – 12:00	運動計劃設計	學科教室
13:00 – 15:00	複習、討論	學科教室
15:00 – 17:00	學科測驗	

培訓地點：國立臺北科技大學

2010 FISAF TAIWAN一體適能指導員訓練課程表

體適能指導員執照檢定

參與本研習課程是取得專業 FISAF 國際體適能指導認證的第二階段。本研習課程將提供您在俱樂部環境中，專業指導員所需的相關技能。透過一連串的理论與實務課程，您將會習得：

- 改善身體組成、心肺適能、肌力與柔軟度的運動計畫設計
- 動作分析與傷害預防技巧
- 動作導正的指導技巧
- 有效的會員教育與溝通技巧
- 需求分析、生活形態評估與危險分級評量

測驗內容：居家自我研讀、學科測驗與健身房術科測驗

DAY 1		
09:00~12:00	一份值得投資事業 ✓ 指導員品質、溝通技巧 ✓ 動機需求分析與目標設定 ✓ 會員照顧與服務	國立臺北科技大學
13:00~17:00	運動前安全問卷與危險分級 動作分析複習 特殊族群	
DAY 2		
09:00~12:00	一對一訓練 ✓ 動作分析 ✓ 動作導正技巧 ✓ 護槓動作與安全考量運動計畫設計	國立臺北科技大學
13:00~17:00	✓ 運動前安全分析 ✓ 危險分級 ✓ 心肺與阻力訓練	國立臺北科技大學
DAY3		
09:00~12:00	運動計畫執行 ✓ 心肺 & 重量訓練器材的正確使用方式 動作示範, 技巧, 輔助等 傷害預防與建議 ✓ 運動相關傷害研究 ✓ 傷害影響因素 ✓ 常見傷害部位與型態	國立臺北科技大學
13:00~17:00	會員教育 ✓ 心肺訓練 ✓ 阻力訓練 & 雕塑 ✓ 新陳代謝, 減重 & 營養 考前複習	國立臺北科技大學
DAY4		
08:30~	術科測驗	國立臺北科技大學/重量訓練室

培訓地點：國立臺北科技大學