

2021 年 **YMCA** 國際體適能證照課程 簡章

2021 年

美國 YMCA 授權 台灣 YMCA 發照



主辦單位：台灣 YMCA 國際體適能認證中心
YMCA Health & Fitness Committee on Certification and Registry

Health & Fitness Committee on
Certification and Registry



YMCA 國際體適能 認證課程

2021
開課資訊

GEI/ 團體運動指導教練認證

(Foundations of YMCA Group Exercises Instructor)

SCI/ 肌力體能指導教練認證

(Foundations of YMCA Strength & Conditioning Instructor)

第 1 梯次 1/23、1/24、1/30、1/31

第 2 梯次 8/14、8/15、8/21、8/22

高齡者協助員 4/24、4/25

高齡者指導員 5/29、5/30、6/05

紅十字會 CPR 2/06、8/28



全球唯一美國授權台灣認證

📍 台南市中西區民生路二段200號

☎ 06-2207302轉703

f 台南YMCA協進康體

✉ fit.tainanyymca@gmail.com

📄 報名請掃QR-code



台南YMCA

台南YMCA協進康體

@whh7227b

更多資訊請加入我們



台灣 YMCA 認證中心

台北 YMCA 士林運動中心

TEL：02-2880-6066

FAX：02-2880-5966

E-mail：service@slsc-taipei.org

網站：<http://www.slsc-taipei.org/big5/>

地址：台北市士林區士商路一號

台中 YMCA 三民會館

TEL：04-22200603 轉75

FAX：04-22253667

E-mail：ymcafit98@hotmail.com

網站：<http://www.tcymca.org.tw>

地址：台中市三民路一段 174 號 9 樓

台南 YMCA 協進會館

TEL：06-2207302 轉 703、704

FAX：06-2241234

E-mail：fit.tainanymca@gmail.com

網站：<http://www.ymca-tainan.org.tw>

地址：台南市民生路 2 段 200 號

壹. 證照課程 修課系統步驟

基礎課程

國際紅十字會 CPR 急救復甦術證照
(為必備證照, 需測驗, 取得「證照」)

+

基礎課程-健康體適能生活原則 Healthy Life Style
Principles(HLP) (為必修課程, 不需測驗, 取得「修課證照」)

↓

基礎教練課程

1. 團體基礎運動訓練教練課程 Foundations of YMCA Group Exercise Instructor(GEI)	2. 個人肌力與體能訓練教練課程 Foundations of YMCA Strength & Conditioning Instructor(SCI)
--	--

(學/術科測驗通過, 取得「國際體適能教練證照」)

↓

專項教練課程	進階學分課程
1. 心肺與階梯有氧訓練教練課程 (Cardio and Step Aerobic Instructor, CSA)	1. 抗力球訓練 (Stability Ball, SB)
2. 老人運動訓練教練課程 (Active Older Adult Instructor, AOA)	2. 阻力繩訓練-上肢 (Rubber Resistance-Upper Body, RRUB)
3. 皮拉提斯教練課程 (Pilates Instructor, PI)	3. 阻力繩訓練-下肢 (Rubber Resistance-Lower Body, RRLB)
4. 進階肌力訓練教練課程 (Advanced Training Techniques, ATT) & 核心肌群訓練教練課程 (Core Muscle Training, CMT)	4. 體能訓練 (Sports Conditioning, SC)
	5. 間歇訓練 (Interval Training, IT)
	6. 柔軟度訓練 (Flexibility Training, FT)
	7. 循環訓練 (Circuit Training, CT)
	8. 藥球 (Xerball, XB)

各項課程類別

類 別	課 程 項 目	時 數
基礎課程 (必修課程)	中華民國紅十字會 CPR 急救心肺復甦課程 (必須具備才可報名課程)	4 小時
	健康體適能生活原則 (Healthy Life Style Principles, HLP)	4 小時 (\$ 1000)
基礎教練課程	個人肌力與體能訓練--教練課程 (Foundations of YMCA Strength & Conditioning, SCI)	16 小時 (\$ 5000)
	團體基礎運動訓練--教練課程 (Foundations of YMCA Group Exercise, GEI) 心肺與階梯有氧訓練--教練課程 (Cardio and Step Aerobic Instructor, CSA)	16 小時 (\$ 5000)
專 項 教練課程	老人運動訓練教練 (Active Older Adult Instructor, AOA)	8 小時 (\$ 2500)
	皮拉提斯教練 (Pilates Instructor, PI)	8 小時 (\$ 2500)
	進階肌力訓練教練 (Advanced Training Techniques, ATT) &核心肌群訓練教練 (Core Muscle Training, CMT)	8 小時 (\$ 2500)
進階學分課程	抗力球訓練 (Stability Ball, SB)	4 小時 (\$ 1000)
	阻力繩訓練-上肢 (Rubber Resistance-Upper Body, RRUB)	4 小時 (\$ 1000)
	阻力繩訓練-下肢 (Rubber Resistance-Lower Body, RRLB)	4 小時 (\$ 1000)
	體能訓練 (Sports Conditioning, SC)	4 小時 (\$ 1000)
	間歇訓練 (Interval Training, IT)	4 小時 (\$ 1000)
	柔軟度訓練 (Flexibility Training, FT)	4 小時 (\$ 1000)
	循環訓練 (Circuit Training, CT)	4 小時 (\$ 1000)

貳. 課程介紹與學習目標、場地/器材

課程項目	課程介紹與學習目標	場地/器材
健康體適能生活原則	此課程為 YMCA 健康與體適能認證課程所必備的基礎課程。提供健康與體適能教練有關領導能力、基本身體活動與健康生活方式原則、以及課程安全準則等實務與理論方面的資訊。此課程為成為 YMCA 教練之先修課程，此證照為永久有效。	場地：一般教室 器材：筆記型電腦 投影機&螢幕 全開海報紙 麥克筆
團體基礎運動訓練 教練課程	本課程為訓練教練在舉辦各種團體運動班級時應具備的基本知識。內容包含心血管與神經肌肉運動科學的實務應用、團體運動教練的領導與教學技巧、行為修正與如何加強學員運動動機、以及一般運動選擇與執行的實務講習。	場地：一般教室&有氧教室 器材：筆記型電腦、投影機&螢幕、全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊
個人肌力與體能訓練 教練課程	本課程之設計主要為了訓練教練在體適能中心執行個人訓練課程時應具備的基本知識。內容包含會員服務與導向程序，領導會員以及與其建立關係之策略，運動科學與實務應用，以及肌力、柔軟度、與心肺訓練之運動教學。本課程包含使用各種運動設備的實習課、個案研究、與筆試。	場地：一般教室&健身房 器材：筆記型電腦、投影機&螢幕、全開海報紙、麥克筆、課程所需之重訓器材、槓/啞鈴、瑜珈墊 or 伸展區
心肺與階梯有氧訓練 教練課程	本課程之設計是訓練高/低心肺與階梯有氧等傳統團體運動班時所需要的基礎課程。課程內容包含動作編排與步式開發、團體有氧班的教學技巧、課程結構與單元，實習課、與兩部分的實習測驗。本課程為專項教練課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地：有氧教室 器材：全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、有氧階梯、耳掛式麥克風、音響
老人運動訓練 教練課程	本課程是教導運動教練在教導老年人運動時所應具備的基本知識。內容除了基本學科外，了解老年人在運動上不同的需求，介紹老年人運動設計的大綱，主要以改善或維持其心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、平衡為主，強調能夠改善或維持老年人之功能性體適能。學習如何在團體運動或其他不同的課程中設計符合老年人所需的運動課程，老年人運動課程的教學與領導技巧，並實際操作老人運動課程。本課程為專項教練課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地：一般教室&有氧教室 器材：筆記型電腦、投影機&螢幕、全開海報紙、麥克筆、彈力帶、有靠背的折疊椅、耳掛式麥克風、音響

<p>皮拉提斯 教練課程</p>	<p>本課程是教導運動教練在從事皮拉提斯課程教導時所應具備的基本知識。課程內容除了基本學科外，介紹簡單的生物力學與皮拉提斯運動課程的哲學。課程當中將會學到皮拉提斯墊上運動的動作執行，這些能夠改善肌力、柔軟度、平衡、身體姿勢，進而達到全人健康。最後將學習如何在團體運動、個人訓練或其他不同的課程中編入皮拉提斯運動。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。</p>	<p>場地：一般教室&有氧教室 器材：筆記型電腦、投影機&螢幕、全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、耳掛式麥克風、音響</p>
<p>進階肌力訓練 教練課程</p>	<p>本課程了解進階肌力訓練原理與原則。學習安全與有效的訓練技巧。學習教導會員進階肌力的技巧與如何施行。並實際練習進階肌力訓練。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。</p>	<p>場地：健身房 器材：全開海報紙、麥克筆、課程所需之重訓器材、槓 / 啞鈴、瑜珈墊 or 伸展區</p>
<p>核心肌群訓練 教練課程</p>	<p>本課程主要針對設計核心肌群時的原理原則。增進瞭解更多有關核心肌群和生理學的相關知識。核心肌群課程編排時應有的原則與變化。學習如何在團體課程時運用核心肌群訓練。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。</p>	<p>場地：有氧教室 器材：全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、耳掛式麥克風、音響</p>
<p>抗力球訓練</p>	<p>本課程是教導運動教練在團體或個人運動課程中利用抗力球實際操作與訓練時所應具備的基本知識與技巧。課程內容除了基本學科外，主要幫助功能性肌力、柔軟度、平衡與協調的發展。介紹抗力球運動設計的大綱，學習如何在團體或個人訓練中利用抗力球執行運動課程，此課程內容包含實務操作運動與課程教學與領導技巧。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。</p>	<p>場地：有氧教室 器材：全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、抗力球、耳掛式麥克風、音響</p>
<p>體能訓練</p>	<p>本課程主要針對體能訓練運動課程如何設計與編排。增進更多肌肉解剖學與生理學的相關知識。學習體能訓練課程的準則與變化。並有體能訓練的示範課程。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。</p>	<p>場地：有氧教室 器材：全開海報紙、麥克筆、耳掛式麥克風、音響、跳繩、有氧階梯、標示小角錐、其餘器材由授課教官決定</p>

間歇訓練	本課程主要了解何為間歇運動，且如何將此課程編排入團體運動課程中；間歇運動有哪些益處。學習團體課程中編排不同的間歇運動類型。並有兩堂示範課程。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地：有氧教室 器材：全開海報紙、麥克筆、有氧階梯、耳掛式麥克風、音響、其餘器材由授課教官決定
柔軟度訓練	本課程是教導運動教練在團體運動課程中加入柔軟度訓練來作創新且各式的課程編排。此課程內容包含實務操作運動與課程教學與領導技巧。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地：有氧教室 器材：全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、耳掛式麥克風、音響
循環訓練	本課程是教導 YMCA 運動教練在循環訓練運動課程當中運用理論與實際器材的使用做課程之編排。此課程內容包含運動選擇的資訊與知識、如何設定循環訓練的各站、課程的監控與實施，並有兩堂示範課程。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地：有氧教室 器材：全開海報紙、麥克筆、有氧階梯、標示小角錐、抗力球、彈力帶、槓啞鈴、耳掛式麥克風、音響、其餘器材由授課教官決定
阻力繩訓練-上肢	本課程教導如何利用阻力繩設計上肢肌力訓練之課程。了解阻力繩訓練的安全性與效果。指導如何使用阻力繩針對學員作肌力訓練。並有示範課程。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地：有氧教室 器材：全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、阻力繩、耳掛式麥克風、音響
阻力繩訓練-下肢	本課程與”阻力繩訓練-上肢”之教學內容規劃大致相近。但內容著重於下肢肌力訓練的部份，並有示範課程。本課程為進修學分課程，可當 YMCA 體適能認證課程的教育學分。	場地：有氧教室 器材：全開海報紙、麥克筆、瑜珈墊、阻力繩、耳掛式麥克風、音響

教材與教案

教本、教案---版權相關事宜

- 1 2010 年台灣 YMCA 獲得美國 YMCA 總會正式授權
- 2 本著作物之所有圖文及編輯內容為台灣 YMCA 版權所有
不得任意翻印或做任何形式之複製或轉載 ©版權所有，翻印必究©

肆. 證照種類及費用

項目	基礎課程證照	證照費用
1	健康體適能生活原則	400 元

項目	基礎教練課程證照	證照費用
1	(1). 團體基礎運動訓練教練課程 (2). 心肺與階梯有氧訓練教練課程	400 元 x 2 張 800 元
2	個人肌力與體能訓練教練課程	400 元

	專項教練課程證照	證照費用
1	老人運動訓練教練課程	400 元
2	皮拉提斯課程教練課程	400 元
3	(1). 進階肌力訓練教練課程 (2). 核心肌群訓練教練課程	400 元 x 2 張 800 元

項目	進階學分課程證照	項目
1	抗力球訓練	400 元
2	體能訓練	400 元
3	間歇訓練	400 元
4	柔軟度訓練	400 元
5	循環訓練	400 元
6	阻力繩訓練-上肢	400 元
7	阻力繩訓練-下肢	400 元

說明： CPR 需 6 個月以上有效期限。 每張證照有效期限為 3 年

伍. 基礎教練課程學習日程時間表

GEI/CSA 日行程

團體基礎運動訓練教練課程 (*Foundations of YMCA Group Exercise*)心肺與階梯有氧訓練教練課程 (*Cardio and Step Aerobic*)

日期	上午	下午
第一天	Healthy Life Style Principles (4小時)	
第二天	Foundations of YMCA Group Exercise (學科教學 & 考試, 共計8小時)	
第三天	Cardio and Step Aerobic (術科教學 & 考試, 共計8小時)	

SCI日行程

個人肌力與體能訓練教練課程

(*Foundations of YMCA Strength & conditioning*)

日期	上午	下午
第一天	Healthy Life Style Principles (4小時)	
第二天	Foundations of YMCA <i>Strength & conditioning</i> (學/術科教學, 共計8小時)	
第三天	Foundations of YMCA <i>Strength & conditioning</i> (學/術科複習 & 考試, 共計8小時)	

陸. 報名有關規定事項

一、 資格/對象

- 1 年滿 18 歲。
- 2 體育界與教育界相關學者、專家、運動教練、物理治療。
- 3 大專院校體育、運動、休閒相關科系學生及體育運動愛好者。
- 4 參加者須具有紅十字會 CPR 證照。
- 5 具運動生理等相關知識背景者佳。

二、 各 Y 自行受理報名

- 1 各 Y 獨立招生報名（以下將詳細說明報名繳費方式）
- 2 不代收報名，減少行政上的疏失及困擾。

三、 報名說明

1. 即日起辦理報名。
2. 報名時，請繳交 CPR 證照影本，有效期限必須在六個月以上。請準備2吋照片於上課時繳交。

四、 報名後，如欲辦理退費。(各 Y 自行規定)

1. 辦理退費，依照台南YMCA認證考試退費辦法辦理退費。
2. 上課期間，不受理退費。學員如因個人受傷、緊急、意外事件…等，可辦理全額保留，請出示醫師證明或者相關證明文件。(下次開課，需重新上課)

五、 洽詢電話/通信報名/繳費方式：

➤ 報名方式

- ◆ 線上報名表單<https://forms.gle/9gPqVQ3YPyZUNtUv9>
- ◆ 請完整填寫線上報名表並完成匯款後，收到匯款成功通知信件即完成報名。
- ◆ 臨櫃繳費者請先完成線上報名表單，提供櫃檯人員確認，如使用學生優惠請出示有效學生證。



認證考試退費申請辦法

- 一、目的：學員報名本會認證課程並繳費後，可依本辦法申請認證退費。
- 二、說明：學員如因颱風、地震、空襲、水災、火災等不可抗力之重大偶發或突發事件，臨時無法參與認證課程者，得依下列方式申請緊急處理：
 1. 若本會認證課程已公告延期，並臨時公告通知學員，請學員另依規定時間上課。
 2. 若因變更認證課程時間，致學員無法上課者，學員得於事件發生後 30 天內，提出退費申請。
- 三、退費須知：

繳費完成後，本會將進行資料建檔、試場及監考人員、安排試題製作等相關課程、考務作業。

 1. 凡在開課兩週之前(含開課日算起十五天前)提出申請退費或活動因故停止辦理將全額退費(需扣 50 元手續費)
 2. 活動前二個工作天至兩週以內申請退費者，因場地申請及行政作業的需求，將酌收**認證費用原價**之三成作為行政費用，退費七成。
 3. 活動前一個工作天及活動當天恕不退費。
- 四、退費申請規則：致電或 **Email 提出申請辦理**。
- 五、認證考試若未符合上述狀況，恕不辦理退費，請學員報名繳費前仔細斟酌上課時程。

➤ 繳費方式

中區體適能認證中心 --- 台中 YMCA 三民會館

1. 體適能報名轉帳 -- ATM

國泰世華銀行帳號：013 006-03-013135-3

請於轉帳後在收據上寫上您的姓名並註明體適能課程費用~

掃描後寄到 ymcafit98@hotmail.com

2. 櫃檯報名繳費

請到台中 YMCA 三民會館 B1 櫃檯繳費

地址：台中市三民路一段 174 號 B1

電話：0422200603

FAX：04-22253667

南區體適能認證中心 --- 台南 YMCA 協進會館

1. ATM報名方式

戶名：社團法人台南市基督教青年會

銀行名稱：中國信託西台南分行

帳號：222-540-699-814

銀行代碼：822

2. 櫃台繳費

請到台南 YMCA 協進會館櫃檯繳費

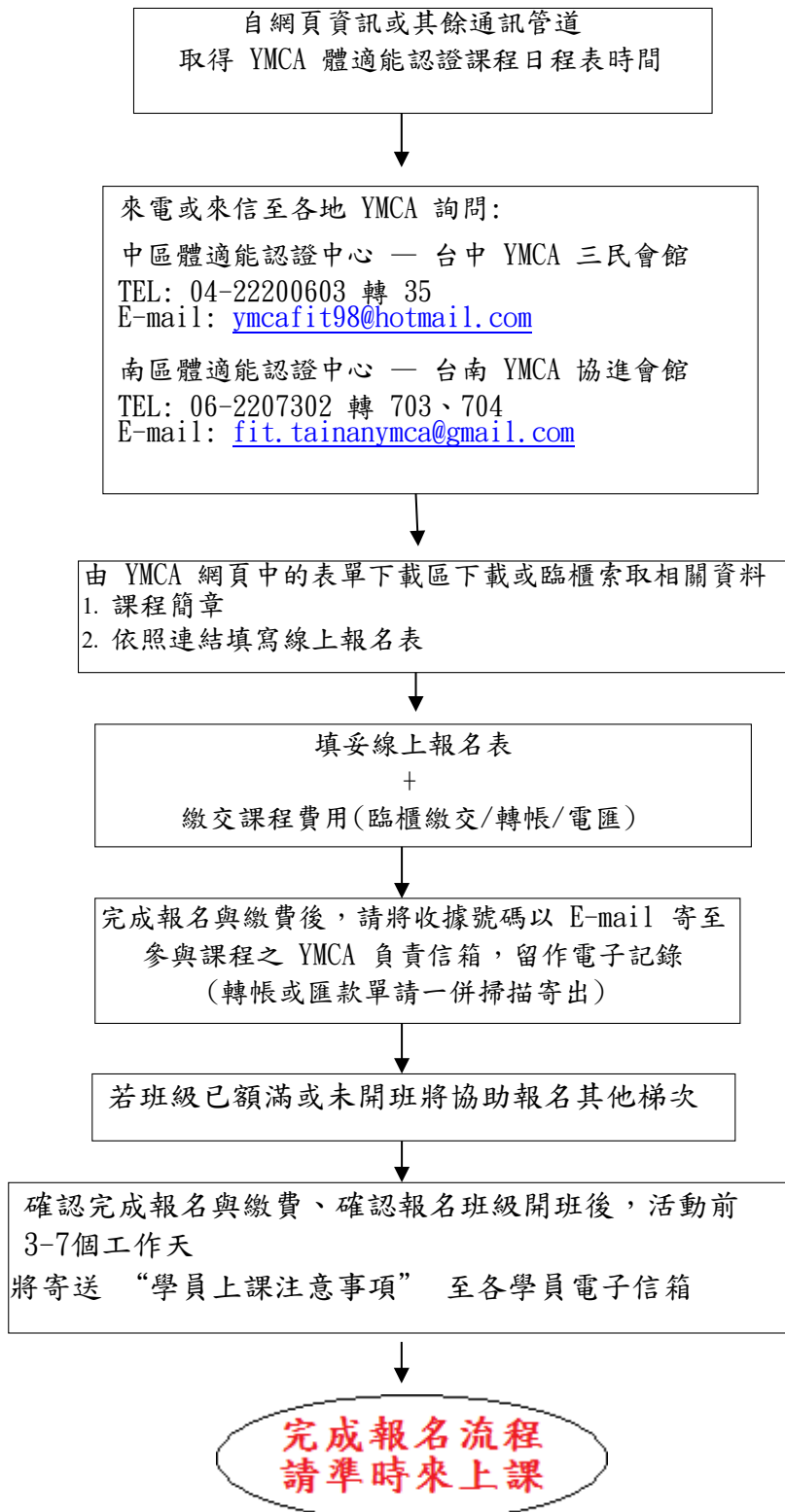
地址：台南市民生路 2 段 200 號

電話：06-22207302 轉 703、704

FAX：06-2241234

六、 報名方式流程(來電或至 YMCA 詢問)

學員報名流程如下所示：



關於 YMCA 體適能認證課程相關訊息請上網查詢
網址請參閱本簡章末頁

陸. 課程實施注意事項

~~學員上課注意事項~~

1. 學員資料表填寫 (務必填寫)
 - ① 表格中加黑框格務必填寫完整
 - ② 身分證字號(證照登錄使用)
 - ③ 英文名字填寫一律請用大寫正體書寫(避免錯誤)
 - ④ 住址(一律填寫住家住址。請勿填寫宿舍、或租屋處地址，以免證照無法順利寄達)
 - ⑤ 須正確填寫 E-Mail 與電話，為日後資訊聯絡傳達使用。
2. CPR 證照
 - ① 國際紅十字會 4 小時心肺復甦術或急救員證照。
 - ② 其他辦訓單位或機構組織之證照，均須重新考照。
 - ③ 紅十字會救生員證。
 - ④ 6 個月以上有效期限證照。
3. 每堂確實點名，缺課累計 2 小時以上，按規定無法參加筆試和術科測驗，並無法取得證書。
4. 名牌、個人貴重物品，自行妥善保管。
5. 上課中行動電話請關機，**謝絕旁聽，禁止攝錄影**。講義資料，版權所有，禁止翻印。
6. 請著輕便服裝，團體教練課程備一雙乾淨室內運動鞋。
7. 通過該項目評分測驗 (學/術科)。授給『YMCA 國際體適能教練』證照。
8. 參加者未在期限內取得 CPR 證照，一律不發給本課程體適能證照或任何證明。
9. 未通過者須在規定時間內參加複試，不另收費，但複試機會僅只有一次。若未於時間內參與複試，則無法取得證照。
10. 複試仍未通過者，無法取得本會證照。下次參加課程學時，不另優惠。
11. 通過者，請在二星期內繳交證照費用及相關證件，逾期視為自動放棄。
12. 上課期間，學員餐食請自理。

柒. 學、術科考試注意事項

學科考試標準規範

- 學習課程後，學科測驗總分數 100 分，通過分數為 75 分以上，補考分數為 60-74 分，未通過分數為 59 分以下。未通測試過者。
- 術科基本標準：首先要『通過學科成績』，未通過者不得參加術科考試。

術科考試標準規範

● SCI 課程

1. 機械操作、訓練肌群、替代動作、熟練度。
2. 隨機提問 2-3 個問題。(例如:阻力訓練後，間隔時間需要多久?)
3. 通過標準：學員的熟練度 85% (由主考教官審定)。評分表單之標準須於各項目皆達到「熟練」或「可接受」，若其中一項評分為「需加強」，則受測學員未通過考試，需參與複試。
4. 如本次未通過，需參與複試者，請自行加強練習。測驗當日不受理複試，欲複試者需於 1 個月內至 YMCA 或相關地點完成複試。(複試時間地點另行通知，請自行與授課教官或相關人員聯繫)

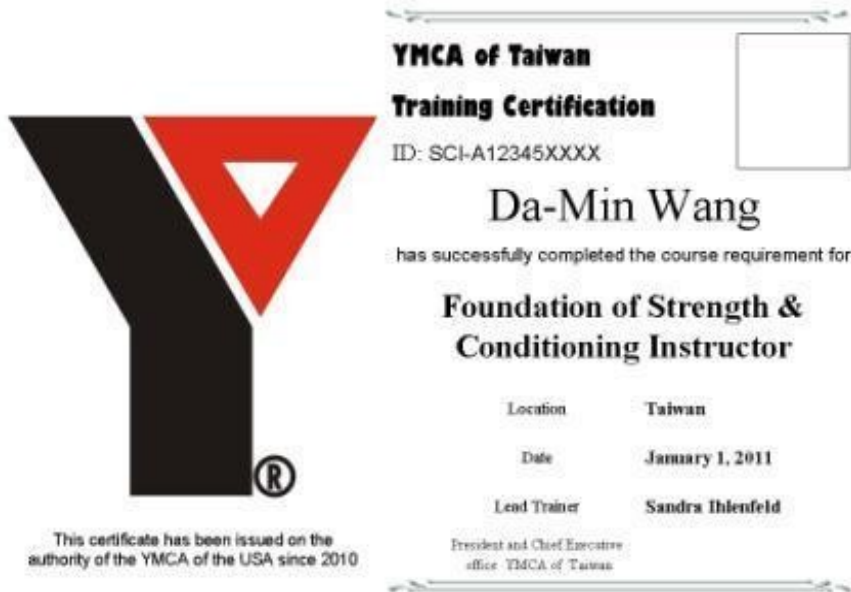
● CSA 課程

- 1 四種基本步伐、指令下達、4 個 8 拍重音(第一拍)、『領導腳』交換。
- 2 通過標準：動作測驗，依據上述的動作，學員的熟練度 85% (由主考教官審定)。評分表單之標準須於各項目皆達到「熟練」或「可接受」，若其中一項評分為「需加強」，則受測學員未通過考試，需參與複試。
- 3 如本次未通過者，可自行加強練習。測驗當日不受理複試，欲複試者需於 1 個月內至 YMCA 或相關地點完成複試。(複試時間地點另行通知，請自行與授課教官或相關人員聯繫)

美國 YMCA 總會授權發照

範例：

英文版：



The image shows an English version of a YMCA Training Certification certificate. On the left is the large black and red YMCA logo. Below it, text reads: "This certificate has been issued on the authority of the YMCA of the USA since 2010". To the right of the logo, the text reads: "YMCA of Taiwan Training Certification ID: SCI-A12345XXXX". Below this is a blank rectangular box. The name "Da-Min Wang" is printed in a large font, followed by "has successfully completed the course requirement for". The course title "Foundation of Strength & Conditioning Instructor" is centered below. A table follows with the following information: Location: Taiwan; Date: January 1, 2011; Lead Trainer: Sandra Ihlenfeld. At the bottom, it says "President and Chief Executive office YMCA of Taiwan".

YMCA of Taiwan
Training Certification
ID: SCI-A12345XXXX

Da-Min Wang
has successfully completed the course requirement for

Foundation of Strength & Conditioning Instructor

Location	Taiwan
Date	January 1, 2011
Lead Trainer	Sandra Ihlenfeld

President and Chief Executive
office YMCA of Taiwan

中文版



The image shows a Chinese version of a YMCA Training Certification certificate. On the left is the large black and red YMCA logo. Below it, text reads: "2010年起 美國YMCA授權 台灣YMCA全國協會授權發照". To the right of the logo, the text reads: "台灣YMCA 體適能認證中心 證書字號：SCI-A12345XXXX". Below this is a blank rectangular box. The name "王大明" is printed in a large font, followed by "已完成YMCA體適能認證課程，並通過學科及術科測驗". The course title "個人肌力與體能訓練教練" is centered below. A table follows with the following information: 受訓地點: 台中; 發證日期: 2011年1月1日; 訓練教官: Sandra Ihlenfeld. At the bottom, it says "台灣YMCA全國協會秘書長".

台灣YMCA
體適能認證中心
證書字號：SCI-A12345XXXX

王大明
已完成YMCA體適能認證課程，並通過學科及術科測驗

個人肌力與體能訓練教練

受訓地點	台中
發證日期	2011年1月1日
訓練教官	Sandra Ihlenfeld

台灣YMCA全國協會秘書長

2020 年YMCA 國際體適能認證課程





YMCA國際體適能教練認證課程 報名表

<p>· 臨櫃報名步驟</p> <p>填寫線上報名表 ● 勾選報名課程 (請與線上表單項目相同) ● 出示線上表單完成畫面 ● 臨櫃繳費</p>		
 <p>線上報名表單</p>	<p>請填寫線上報名表單，並出示填寫完成送出畫面給工作人員。</p>	
報名資料	姓名(請以正楷書寫)	行動電話
<p>報名課程 (請勾選)</p> <p><small>註：課程費用包括講師費、場地費、教材費、行政費，不包含證照費。</small></p>	<p><input type="checkbox"/> GEI 團體運動指導教練認證課程 課程費用：6,000元(學生5,400元)</p> <p><input type="checkbox"/> SCI 肌力體能指導教練認證課程 課程費用：6,000元(學生5,400元)</p> <p><input type="checkbox"/> GEI + SCI 肌力體能+團體運動指導教練認證課程 同時報名優惠價：10,800元(學生9,600元)</p> <p><input type="checkbox"/> 高齡者照護預防協助員課程 課程費用：3,600元</p> <p><input type="checkbox"/> 高齡者照護預防指導員課程(需具YMCA認證協助員資格) 課程費用：3,600元</p> <p><input type="checkbox"/> CPR 紅十字會心肺復甦術 課程費用：600元</p>	
上課地點	台南YMCA/成功大學	經手人/日期： *學員報名請勿加入會員
備註	<p>1.皆以E-mail通知，請提供有效並確實能收到信件之電子信箱。 2.若有任何疑問，請洽電台南YMCA(06)2207302 轉 703、704 E-mail：fit.tainanymca@gmail.com</p>	

YMCA國際體適能教練認證課程

全球唯一美國授權台灣發證！

一、前言：美國YMCA是全世界推動健康體適能規模最大的組織，2010年起，台灣YMCA獲美國YMCA授權國際體適能認證課程，希望培訓本地體適能種子教練，以因應社會需求提供全面服務，帶動國人正確的健康體適能理念及風氣，並提升國人的體能及健康。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：台灣基督教青年會全國協會（YMCA）

四、承辦單位：台南市基督教青年會（YMCA）/國立成功大學體育室/成大體育健康與休閒研究所

五、參加對象：教練、學生及體育運動愛好者，須擁有紅十字會CPR證照，可認證後補證

六、上課地點：台南YMCA協進會館(台南市民生路二段200號)/國立成功大學健康休閒中心

七、注意事項：

- (1)健康體適能理念與原則為參加團體或肌力與體能教練課程初階教育，全體學員參加上課。
- (2)GEI課程：團體運動指導教練認證(Foundations of YMCA Group Exercises Instructor)
- (3)SCI課程：肌力體能指導教練認證(Foundations of YMCA Strength & Conditioning Instructor)
- (4)受訓20小時，通過筆試和術科測驗。發給『YMCA國際體適能教練』證照。若未能全程參與，不得參加筆試和術科測驗，且不退費。**上課中謝絕旁聽、禁止攝錄影**
- (5)報名時繳交紅十字會CPR證照影本，有效期限必須維持半年以上有效期；未符合者，應於開課前或受訓後一個月內，取得國際紅十字會CPR證照。**其他單位組織發給CPR均不予承認**
- (6)開課當天請繳交5張2吋半身相片（背面以鉛筆寫上姓名，勿用油性筆）。YMCA將以E-MAIL發行前通知，包含上課場地與注意事項，請著運動服裝，準時上課。
- (7)測驗未達標準者，參加下次認證課程，比照收費，不另優惠。

八、課程費用：

- (1)課程費：只選單一門認證(GEI課程或SCI課程)6,000元【學生憑學生證優惠價5,400】
參加二門認證(GEI課程+SCI課程)10,800元【學生憑學生證優惠價9,600】
- (2)證照費：**(報名時先不需繳交，結訓當天依通過測驗之項目繳交，未通過者，不需繳交)**
基本課程（健康體適能理念與原則）Healthy Life Style Principle 400元
團體教練 團體運動指導教練Foundations of YMCA Group Exercise Instructor 400元
心肺與階梯有氧訓練教練 Cardio and Step Aerobic Instructor 400元
個人教練 肌力體能指導教練 Foundations of Strength & Conditioning Instructor 400元
- (3)國際紅十字會CPR心肺復甦術研習證照費（已有證照者，不需繳交）600元

九、報名方式：

- (1)臨櫃報名-線上填妥報名表至台南YMCA協進會館繳交課程費用。
- (2)線上報名-至報名系統填寫資料並完成匯款，收到回信表示報名成功。

戶名：社團法人台南市基督教青年會

銀行：中國信託西台南分行 822

帳戶：222-540-699-814

YMCA國際體適能教練認證課程

十、國際體適能教練認證課程：

課程	授課內容
YMCA 健康體適能 理念與原則	1.YMCA組織介紹 - 使命、歷史沿革、訓練制度認證 2.體適能指導原則 - 指導者特質、責任與品質 3.運動科學 - 運動生理學與體適能的內涵與應用 4.健康方式的原則 - 運動、營養與健康體重控制 5.安全與傷害預防 - 傷害防治、安全指導與緊急處理 6.體力訓練與養成、疾病生理與危險因子概論 7.運動與老化 - 人類發展與老化概論 8.功能性檢測
YMCA 團體運動 指導教練 認證課程	1.肌肉與運動 2.團體運動課程設計 3.團體運動教學技巧 4.團體運動和健身運動心理 5.安全及傷害責任 6.團體運動及實務操作 7.術科實務練習---有氧運動、肌力訓練、伸展訓練
YMCA 肌力體能 指導教練 認證課程	1.訓練原則與準則 2.重量訓練(含實作) 3.肌力強化訓練(含實作) 4.柔軟度訓練(含實作) 5.個人訓練、健身心理學及會員制的關聯 6.心肺及心血管運動(含實作) 7.行為心理學：溝通及動機 8.安全與傷害責任 9.運動處方設計與個人方案分析


延伸課程推薦
高齡者照護預防方案

長照2.0啟動，進入高齡者時代



一、方案介紹：

台南YMCA 衛生福利部審核通過「預防及延緩失能照護方案研發與人才培訓方案」，本培訓內容包含大阪YMCA日本照顧預防社區推廣實務，針對預防閉門不出之衰弱老人、輕度失能(智)所設計的腦動、口動、運動與互動課程，有效提升身體、認知、口腔機能，於預防失智與失能及延緩衰退具有成效。

二、課程內容：

高齡者照護預防方案協助員認證課程

高齡者照護預防方案指導員認證課程 (需具備協助員資格，才得已報名指導員認證課程)

高齡者照護預防方案研習課程 (需具備指導員資格，才得已參加方案研習課程)

三、培訓地點：

台南市基督教青年會(YMCA)協進會館 台南市中西區民生路二段200號

四、參加對象：

- 推展老人社區活動業務相關單位與社會工作之實務人士
- 對推展銀髮健康促進與活躍老化實務有興趣及落實於家庭長者之有志人士
- 年滿18歲



Taiwan

台灣YMCA國際體適能認證中心

台北市長安東路二段171號11樓之1

TEL：02-27218263

北區體適能認證中心

台北市士林運動中心：台北市士林區士商路1號

TEL：02-28806066

<http://www.slsc-taipei.org/big5/index.aspx>

中區體適能認證中心

台中YMCA三民會館：台中市三民路一段174號9樓

TEL：04-22200603轉5

www.ymcafit.org.tw

南區體適能認證中心

台南YMCA協進會館：台南市民生路二段200號

TEL：06-2207302轉703

www.ymca-tainan.org.tw