

維持YMCA體適能證照的方法

為了確保YMCA教練證照的權力與品質，YMCA協會規定團體運動教練及個人指導教練證照必須進修教育學分以維持證照的效用。**這兩種證照的有效期限為三年。若要更新證照，必須在證照的有效期限內完成15小時的進修教育學分。其中最少要有8個小時的進修學分必須從YMCA的證照課程或被認可的研討會中取得。**

證照到期後的第一年為自動的延長期，但必須額外付台幣400元的更新費用。若你的證照沒有在這一年延長期中進行更新，則證照會失效並且必須重新參加證照課程。

YMCA體適能的進修學分也可從ACE、AFAA、ACSM中獲得，或是體適能相關學校的課程中也可取得。如果累積超過規定的15小時進修學分，超過的學分不可用於未來再次更新的時數中。以上進修學分累計由YMCA審核之。

為了確保目前證照的效用，請至少於有效期限前一個月寄出更新申請表。

證照更新步驟

1. 從YMCA或其他認可的機構中(ACE、AFAA、ACSM)獲得**15小時的進修學分。其中最少8小時的學分必須從YMCA中獲得。**每小時的進修教育課程等同於一小時的進修學分。
2. 確定你的**CPR證或急救員證**是由紅十字會發證。
3. 完成**YMCA證照更新申請表並簽名**。這些申請表可從台中或台南YMCA體適能認證目錄中列印，也可在www.tcyymca.org.tw 台中YMCA網站，台南YMCA網站www.yymca-tainan.org.tw中找到。若還是找不到申請表，可打電話到台南YMCA電話為06-2207302，台中YMCA電話為04-2220-0603。
4. **更新費用需與申請表一同繳交。**YMCA接受轉帳、匯款及現金等付費方式。更新費用：有效期限前：台幣400元；有效期限後一年的延長期：台幣600元。**請不要使用其他的付費申請方式。**
5. 把完成的申請表及更新費用寄到台中或台南YMCA。當更新申請認證後，證照會在2~4星期中送達。將申請表及費用寄到：台中YMCA地址：台中市三民路一段174號5樓、台南YMCA地址：台南市民生路二段200號。**傳真號碼**台中04-22209343；台南06-2241234，**不完整的申請表會被退回。**
6. **開始工作直到下次更新。**更新後的證照有效期限再延長三年，未來要再更新還是需要15小時的進修學分(8小時來自於YMCA)，更新程序如同以上所述。若在有效期限三年內未更新，在有效期限後一年的延長期仍可提出申請。過了延長期，證照不再具有效用。

進修教育學分相關資訊

YMCA團體及個人指導教練證照有效期限為三年，若要更新或是維持證照的效用，必須在這三年內藉由上YMCA的課程或其他認可的專業活動中，獲得15個小時的進修教育學分。

保存進修教育學分時數

每位教練都有責任保存這三年內獲得進修教育學分的證明文件，並由YMCA進行審核以完成所規定的時數。要完成這項規定，教練必須在獲得學分時數後完成更新申請表，並與更新費用台幣400元一起在證照到期前寄到台中YMCA或台南YMCA。教練必須保存三年內獲得進修時數的相關證明文件。YMCA每年會隨機抽查證照更新的比率，所以教練必須在有限期限內繳交時數證明文件。證照更新申請表可在台中YMCA體適能課程中找到，或是打電話至台中、台南YMCA詢問，電話為：台中04-2220-0603 台南06-2207302

未更新證照

若教練在有效期限內未提出申請，則證照視同“無效”並且自動進入一年的延緩期。若更新申請表在這一年延緩其中繳交，證照可以恢復效用。若再延緩期結束前未提出更新申請，證照會“失效”，只能重新完成所有證照課程再拿到新的證照。再延緩期更新證照須額外繳交台幣600元的更新費用。

進修教育學分時數的種類

進修教育學分時數可分成YMCA進修教育學分及非YMCA進修教育學分。在規定的15小時學分中，最少要有8小時的學分是從YMCA的證照課程或被認可的研討會中獲得。其他的時數可從專業的健康體適能相關活動中取得。

如何獲得進修教育學分

以下有幾個獲得進修教育學分的方法：

YMCA 進修教育學分

1. **YMCA證照課程**：完成任何YMCA健康體適能證照課程或其他專業的課程。每一小時的課程即為一小時的進修教育學分時數。課程資訊可從台中YMCA網站：www.tcymca.org.tw中的體適能進修課程中得知。
2. **YMCA的研討會**：參與YMCA國際性或地區性的研討會活動也可以獲得YMCA進修教育學分時數。

3. 為 **YMCA 健康體適能課程的教官**：具有合格證書的教官，每教課一小時的 YMCA 健康體適能證照課程可申請一小時的學分時數，但是不可申請超過 8 小時。教練在換發證照期間可申請一次的教學時數，同樣的教學課程只能申請一次。

非YMCA 進修教育學分

4. **參與其他機構的健康體適能訓練活動**：YMCA的教練可申請從參與其他機構的任何健康體適能相關活動獲得的時數，這些也都是被認可的進修教育學分。
5. **健康體適能研討會**：YMCA教練可申請由參與其他機構舉辦的健康體適能國際性或地區性研討會中所獲得的時數為進修教育學分時數。
6. **大學/學院課程**：體適能、運動處方、生物力學、解剖學、機動學等，繼續再進修。
7. **出版書刊**：YMCA教練可申請7小時的進修教育學分藉由出版專業期刊或書籍，或為論文的第一作者或共同作者。

進修教育學分的時間限制

進修教育學分必須在證照有效期限三年內獲得，三年內也只能申請更新一次。若三年內時數累積超過15小時，則只有剛好15小時的時數可用來更新，剩餘時數無法保留到下次更新時使用。

多張證照

若同時擁有YMCA團體及個人指導教練證照，並不需要個別獲得進修教育學分。規定的15小時進修教育學分可同時更新所有證照，但每張證照必須額外付台幣400元更新費用。

2010年1月前的證照更新

每個人都必須遵照新的更新程序。在2010年1月前獲得證照的教練，其證照延展至2012年12月31日，所有教練必須遵從新的更新辦法，並在目前證照的有效期限內進行更新步驟，更新後的證照有效期限延長三年。舉例來說：某人同時具有YMCA團體運動及個人指導教練證照，其有效期限為2012年12月31日，更新方式以更新證照步驟申請，證照的有效期限又可延長三年。

教官證照更新

所有教官須針對已取得各專項認證資格的教官，對該專項教練證照進行更新否則證照視同無效，不得進行任何課程教學。

如同以上所述，教練可在有效期限三年內進行YMCA證照課程教學。每教學一小時的證照課程即可申請一小時的進修教育學分，但三年內不可超過8小時，這8小時為YMCA認可的進修教育學分。

更多相關資訊可與台中YMCA 04-04-2220-0603、台南YMCA 06-2207302

YMCA進修教育系統的問與答

1. 問：誰需要獲得 YMCA 進修教育學分？

答：每一位有 YMCA 團體運動或 YMCA 個人指導教練證照者，皆須在有效期限三年內獲得 15 小時的進修教育學分。不管更新的證書有幾張，進修學分最多為 15 小時。其他所有 YMCA 健康體適能課程沒有有效期限，所以不需要進修教育學分。

2. 問：15 小時的進修教育學分都必須從 YMCA 課程中獲得嗎？

答：否，只要其中最少有 8 小時從 YMCA 課程中獲得即可。

3. 問：若我的 15 小時進修學分皆來自於 YMCA 的課程，可以全部用來更新證照嗎？

答：可以。

4. 問：YMCA 的哪些課程可用於進修教育學分中？

答：所有美國 YMCA 健康體適能證照課程(除了 YMCA 健康生活指導原則外)，還有其他特別的 YMCA 證照課程，都可以用來當作進修教育學分。

5. 問：其他機構的進修教育學分是否適用於 YMCA 的進修教育學分中嗎？

答：是，有 7 小時的學分可以使用。YMCA 接受 ACE、AFAA、ACSM，以及健康體適能相關學校課程認可的體適能、運動處方、生物力學、解剖學、機動學進修教育學分。

6. 問：如何知道 YMCA 的證照課程的開課資訊？

答：所有的證照課程皆列於台中 YMCA 的網站 www.tcymca.org.tw

台南 YMCA 的網站 www.ymca-tainan.org.tw

7. 問：如何更新我的證照？

答：證照更新申請表可從台中 YMCA 訓練課程目錄中列印。除了 15 小時的進修教育學分外，必須完成更新申請單，並與更新費用台幣 400 元一起寄到台中或台南 YMCA 已進行更新程序。

8. 問：若要同時更新 YMCA 團體運動及個人指導教練證照需繳交多少更新費用？

答：基本費用台幣 600 元，多一張證照需多加 400 元的更新費用。

9. 問：若我是 YMCA 團體教練或個人指導教練的教官，需要更新我的證照嗎？

答：是的，所有的教練必須更新基本的證照，即使是 YMCA 團體運動或個人指導教練的教官也是一樣。在證照有效期限內所有人都必須進行更新，若未更新則不再具有教課的權利。

10. 問：身為教官，8小時的YMCA進修學分可從教學教練課程中獲得嗎？

答：可以，每教學一小時的證照課程可獲得一小時的進修教育時數，但是三年內不能超過8小時。教練可在換發證件時提出申請，每種課程只能申請一次。

11. 問：如何知道YMCA的其他健康體適能證照課程為認可的進修教育學分？

課程資訊可從台中YMCA網站：www.tcymca.org.tw及

台南YMCA的網站 www.ymca-tainan.org.tw中的體適能進修課程中得知。

12. 問：三年內時數累積超過15小時，剩下的時數可以保留至下次更新時使用嗎？

答：不行，若累積的進修教育學分超過規定的15小時，剩下的時數並不能保留到下次更新證照時使用。

13. 問：若未更新證照會發生什麼事情？

答：若未在有期限內進行證照更新程序，證照會視為“無效”並自動進入一年的延緩期。若在延緩期期間提出證照更新申請，則證照會恢復效用。再延緩期間更新證照須額外收台幣600元的更新費用。若未在這一年的延緩其中提出證照更新申請，證照會“失效”，若要重新獲得有效的證照需完成所有證照課程，才可以拿到新的證照。



YMCA 體適能證照更新申請表

(2016 年 1 月更新) 請打字或用黑色或藍色墨水工整書寫

一、申請人基本資料

身分證字號：_____

中文姓名：_____ 英文姓名：_____

出生日期：_____年_____月_____日（請填寫西元年月日）

住家/戶籍地址：_____

E-mail：_____ 聯絡電話：_____

官方使用

收件日期：_____

登記日期：_____

登記人：_____

二、日期與地點

更新證照教練證照必須進修教育學分，最少 8 小時學分須從 YMCA 證照課程或認可之研討會中取得。證照更新須於有效期限 3 年內取得 15 小時之進修教育學分。

_____	更新日期：_____	總時數：_____

三、更新證照名稱

須於證照有效期限修畢 15 小時之進修學分，其中至少有 8 小時進修學分須從 YMCA 證照課程或被認可的研討會取得。

其要更新之證照為：

- 個人肌力與體能訓練教練 日期：_____ 證照版本：_____ 證照費用：_____
- 團體基礎訓練教練 日期：_____ 證照版本：_____ 證照費用：_____
- 老人運動訓練教練 日期：_____ 證照版本：_____ 證照費用：_____
- 皮拉提斯教練 日期：_____ 證照版本：_____ 證照費用：_____

更新證照時，紅十字會 CPR 需已完成更新，並檢附於本申請表後。更新日期為：_____

四、證明核准

我已依循 YMCA 協會規定之更新制度，且修畢所有更新之學分數。藉由以下本人簽名，確認本證照更新申請表所述皆屬實，並完整檢附所有進修教育學分之相關附件於本申請表之後。若 YMCA 對於我的進修學分有任何問題，也將配合再次查詢審核，並且完全了解若此份文件有任何偽造或不屬實之處，YMCA 將有權利取消本人之證照資格。台灣 YMCA 協會規定於有效期限內更新單張證照為 400 元整，若進入一年延長期，其單張證照為 600 元。

申請人簽名

日期

YMCA 負責主管簽名

日期

我已影印本文件供記錄用

備註、報名及繳費方式：請填妥報名表後（可自行列印）：

（一）**YMCA 會館報名**：可至 YMCA 協進會館（台南市中西區民生路二段 200 號）

連同現金及報名表。

（二）**ATM 繳費報名**：以 ATM 匯款方式，請匯款至：

中國信託西台南分行，銀行代碼：822 帳號：222540699814

（請務必於報名表 ATM 繳費帳號填入匯款帳戶後五碼）

匯款完成後，請將報名表寄至 E-mail：fit.tainanymca@gmail.com

（三）連絡方式：（06）2207302 轉 703、704