

輔英科技大學
「專業健身教練」一般學程規畫書

109 年 4 月 27 日 108 學年度第 2 次校課程委員會會議制定

110 年 4 月 27 日 109 學年度第 2 次校課程委員會會議修訂

111 年 4 月 29 日 110 學年度第 2 次校課程委員會會議修訂

113 年 4 月 23 日 112 學年度第 2 次校課程委員會會議修訂

一、學程簡介：

(一)學程類別：☒一般學程 ☐微學程 ☐跨域模組學程(適用 ☒四技 ☐二技)

(二)學程宗旨及特色說明(如:跨域專長、核心能力或就業方向等):

本學程旨在培養學生健身教練指導核心知能與實務，以自我強化和指導他人之核心肌群與人際互動能力。修習本學程學生透過健身相關證照之取得，獲得健身相關實務經驗後，可獲推薦擔任健身助理教練之機會。完成學程後除可為原屬專業科系增加職涯附加價值外，亦可進行健身產業擔任健身教練、經理人，亦或自行創業開設工作室。

二、學程負責單位休閒與遊憩事業管理系

協辦單位：共同教育中心、幼保系、健美系、保營系、高長系

負責人：蔡芬卿老師

電話分機：2287

三、學程規劃課程內容：

(一)學分數：必修課程 4 學分，選修至少 8 學分，合計至少修滿 12 學分。

(二)必修課程：4 學分

序號	開課單位	科目名稱	學分	備註
1	休憩系	體適能健身指導	2	1. 結合證照課程 2. <u>可抵免課程</u> <u>健管系-體適能指導與實務(一)-理論與原則</u> <u>健管系-體適能指導與實務(二)-實務與帶領</u> <u>護理系-體適能評估與指導</u> <u>物治系-體適能檢測與訓練</u>
2	<u>休憩系</u>	<u>樂齡運動規劃與指導</u>	<u>2</u>	1. 結合證照課程 2. <u>可抵免課程</u> <u>健管系-銀髮族健康與運動指導</u> <u>高長系-高齡體適能與健康促進</u>

(三)選修課程：至少修畢 8 學分

序號	開課單位	科目名稱	學分	備註
<u>1</u>	<u>休憩系</u>	<u>健身課程設計</u>	<u>2</u>	
<u>2</u>	<u>健美系</u>	<u>體重控制理論與實務</u>	<u>2</u>	
<u>3</u>	<u>保營系</u>	<u>體重控制理論與實務</u>	<u>2</u>	
<u>4</u>	<u>休憩系</u>	<u>國際健身教練指導</u>	<u>3</u>	
<u>5</u>	<u>休憩系</u>	<u>健身中心經營與管理</u>	<u>2</u>	

序號	開課單位	科目名稱	學分	備註
<u>6</u>	<u>幼保系</u>	<u>幼兒體能遊戲</u>	<u>2</u>	
<u>7</u>	<u>幼保系</u>	<u>親子健康活動規劃</u>	<u>2</u>	
<u>8</u>	<u>高長系</u>	<u>銀髮團康活動設計與帶領</u>	<u>2</u>	
<u>9</u>	<u>休憩系</u>	<u>團體動力與團康活動設計</u>	<u>2</u>	
<u>10</u>	<u>休憩系</u>	<u>活動帶領與主持技巧</u>	<u>2</u>	
<u>11</u>	<u>休憩系</u>	<u>特殊專項運動指導實務</u>	<u>2</u>	
<u>12</u>	<u>共教中心</u>	<u>運動與健康(二)-飛輪有氧</u>	<u>2</u>	<u>一下必修，須上學程專班方得認列。</u>
<u>13</u>	<u>共教中心</u>	<u>運動與健康(二)-TRX 懸吊系統</u>	<u>2</u>	<u>同上。</u>
<u>14</u>	<u>共教中心</u>	<u>運動與健康(二)-環狀運動</u>	<u>2</u>	<u>同上。</u>
<u>15</u>	<u>共教中心</u>	<u>運動與健康(二)-瑜珈提斯</u>	<u>2</u>	<u>同上。</u>

(四)選修課程：至少修畢 8 學分

- (1)不同學程中，相同課程或科目名稱不同而內容相同之課程，可共同認列以滿足不同學程要求，但每一學程之共同認列學分至多為該學程學分的二分之一，且共同認列課程於畢業總學分中僅能認列一次。
- (2)科目不相同時是否採計，須經修讀之學程負責人同意，方得辦理抵免。
- (3)必修「體適能健身指導」、「樂齡運動規劃與指導」得以如上述各系具相近內容之課程抵免之。
- (4)學程內非學生所屬學系開設之課程，均可依照學生所屬學系之規定，認列為該系「跨系專選」課程，惟各系認列之跨系專選學分數各有不同，學生須逕自向所屬科系確認。

四、學程其他規定

休憩系修習本學程同學於系上專選「校內實習(二)」課程中，必須選擇至體育館實習，方始得完成本學程。

日 期	負責人簽章	學程負責單位主任簽章	學院院長簽章

保存年限：五年

表單編號：1002-3-03-6503