



健身教練初階課程 陪伴運動工作坊 報名簡章

2024 年健身教練培訓-初階課程簡章

主辦單位：

習慣健康國際股份有限公司

指導單位：

中華民國運動人才培訓派遣協會

中華民國臨床非侵襲癌治療研究學會

台灣癌症復健預防協會

中華民國上醫預防醫學發展協會

多扶無障礙生活與交通發展協會

台灣光麗 G CLINIC 智慧醫療生態系平台

Jubo 智齡科技 台灣市佔第一健康照護系統

阿瘦實業 x 盤古銀髮 健康照護服務聯盟

鄰近健康家門口的健康顧問

達特艾立醫學品牌顧問

手術善其事 一站了解手術大小事 媒體平台

潮健康醫療新媒體平台

協辦單位：

宜蘭市-勁力體能訓練教室

基隆七堵-郁健健康有限公司

台北車站/南京復興-好習慣健康企業有限公司

台北松江南京/士林-提爾健身有限公司

台北景美-好習慣滬江運動中心股份有限公司

新北新店/永和-混合強健股份有限公司

桃園中壢-氧望有限公司

桃園市-真醫健康企業有限公司

桃園八德-均動有限公司

新竹竹北-森魔力健身事業有限公司

台中南屯-飛達運動科技股份有限公司

台中大里-丹一健身股份有限公司

台南東區-日安工作室

高雄苓雅-學運動健康工作室

高雄仁武/鳳山-應動力有限公司

屏東市-駱森健康事業

壹、 重要日程表

項目	日期	備註
簡章公告	即日起	公告連結： https://hobbystudio.com.tw
報名繳費	即日起 至額滿為止	<ul style="list-style-type: none"> 一律採網路報名繳費 上網登錄報名資料，填寫報名資料時，請確實檢查各項報名資料後再送出 報名必要資料：上傳大頭照、身分證正面 *報名資料或上傳錯誤，導致權益受損，報名者應自行負責
報名查詢	每天更新	<ul style="list-style-type: none"> 報名狀態更新頻率：每天中午 12 點更新 審核方式：人工審核，可登入信箱或官方 LINE 查詢
上課費用	非早鳥日期	<ul style="list-style-type: none"> 上課費用原價 35,000 元 費用包含：36 小時培訓/講義/考核費用、教練專屬行銷電商網頁、教學器材包、體適能檢測瑜珈墊、團隊機能 polo 衫、ASify 瑜珈運動服飾 or FunSport 運動器材 2500 元商品抵用券、ZEAL 醫美級保潔洗沐膠、保險
早鳥優惠	上課的前一週 週五晚上 12 點以前	<ul style="list-style-type: none"> 早鳥優惠折抵 5000 元 鼓勵家族照顧賦能，40 歲以上，(再)折抵 5000 元 *確實在優惠時間前完成報名程序者為準
其他優惠身分	全時段	<ul style="list-style-type: none"> 協辦單位教練/合作單位/大學部在校生，折抵 1 萬元 提出失業補助證明，折抵 1 萬元 提出低收入戶證明，折抵 1 萬 5000 元 *優惠身分不能與早鳥優惠合併使用
全勤勉勵	全時段	完整參與培訓，未遲到早退，獎勵 5000 元
上課日期	113 年 30 場次	參照各培訓場次日期
參訓證書發放	培訓第 3 天	參照各培訓場次日期
考核影片繳交	課後 20 天內	請將真實教學 1 小時影片上傳至個人 YouTube 設為公開
試教證明繳交	課後 20 天內	請使用統一格式於課後給學生簽名，上傳至場次 line 群
CPR/良民證繳交	課後 20 天內	注意 CPR 與良民證，上課、申請與領證時間，避免遲交
視訊面談考核	課後 27 天內	由原培訓健身房老闆考核，培訓第三天現場預約面談時間
成績公告	課後 30 天內	公告於習慣健康國際官方網站與個人 email
證書發放	課後 37 天內	郵寄至個人通訊地址，如寄送失敗，請至培訓健身房領取
補考	課後 50 天內	考核影片或面談都由原培訓健身房老闆再次考核
補考成績公告	課後 60 天內	公告於習慣健康國際官方網站與個人 email
證書發放	課後 60 天內	郵寄至個人通訊地址，如寄送失敗，請至培訓健身房領取
再次參訓	課後無期限	<ul style="list-style-type: none"> 補考未過關者，尚無初階證書，需要再次參加初階培訓，3 天培訓+餐點+考核，費用 7000 元 已經過關有初階證書者，想要再次參訓當作複習，有空位才能參加，3 天培訓+餐點，費用 2000 元

*主辦單位得視需要保留調整重要日程表之權利。

*報名時請謹慎確認日程，恕不退費，如遇不可抗力因素提出延後文件或考核之申請，主辦單位有權評判是否給予順延的權利。

貳、 培訓場次

場次	日期	地點	地址
台北	5/17-5/19	好習慣運動教室台北京站店	台北市大同區長安西路 152 號
高雄	5/24-5/26	學運動健康工作室	高雄市苓雅區林德街 2 號
桃園	6/7-6/9	氧氣肌地	桃園市中壢區元化路二段 43 巷 2 號
台中	6/14-6/16	艾克索精準運動科學	台中市南屯區永春東七路 839 號 2 樓
宜蘭	6/21-6/23	勁力體能實驗室	宜蘭市民族路 491 號 4 樓
屏東	6/28-6/30	駱森健康	屏東縣屏東市崇朝一路 73 號
基隆	7/12-7/14	郁健健康管理訓練學苑	基隆七堵區正光里開元路 59-4 號 4F
台南	7/19-7/21	日安瑜伽	台南市東區文化路 8 號 2 樓
新竹	7/26-7/28	森運動空間	新竹縣竹北市新國里環北路五段 253 號
台北	8/2-8/4	Refine Fitness 純淬健身	台北市中山區南京東路 2 段 100 號 b2
高雄	8/9-8/11	YinAction 行動體育課鳳山店	高雄市鳳山區大東一路 127 號 3 樓
宜蘭	8/16-8/18	勁力體能實驗室	宜蘭市民族路 491 號 4 樓
台中	8/23-8/25	艾克索精準運動科學	台中市南屯區永春東七路 839 號 2 樓
桃園	8/30-9/1	力憲運動 (真醫健康)	桃園區自強里經國路 723 之 1 號
屏東	9/6-9/8	駱森健康	屏東縣屏東市崇朝一路 73 號
新北	9/13-9/15	四季健身 新店館	新北市新店區北新路 2 段 230-1 號
高雄	9/20-9/22	YinAction 行動體育課鳳山店	高雄市鳳山區大東一路 127 號 3 樓
新竹	9/27-9/29	森運動空間	新竹縣竹北市新國里環北路五段 253 號
宜蘭	10/4-10/6	勁力體能實驗室	宜蘭市民族路 491 號 4 樓
台南	10/11-10/13	日安瑜伽	台南市東區文化路 8 號 2 樓
台北	10/18-10/20	好習慣運動教室台北京站店	台北市大同區長安西路 152 號
高雄	10/25-10/27	YinAction 行動體育課仁武店	高雄市仁武區仁孝路 352 號 2 樓
桃園	11/1-11/3	均動運動才藝	桃園市八德區興仁里豐田二路 156 號
台中	11/8-11/10	MORE 身活訓練特區	大里區永隆里國光路二段 405 之 2 號
台北	11/15-11/17	好習慣運動教室台北京站店	台北市大同區長安西路 152 號
高雄	11/29-12/1	YinAction 行動體育課仁武店	高雄市仁武區仁孝路 352 號 2 樓
台中	12/6-12/8	MORE 身活訓練特區	大里區永隆里國光路二段 405 之 2 號
檳城	12/13-12/15		
新山	12/20-12/22	YoYaFit Fitness Studio	27B, Jalan Eko Botani 3/7, TAMAN EKO BOTANI, 79100 Iskandar Puteri, Johor, 馬來西亞
吉隆坡	12/27-12/29	PJ Palms Sport Centre	Lorong Sultan, Seksyen 52, 46200 Kuala Lumpur, Selangor, 馬來西亞

*所有場次皆為週五~週日，共 3 天，週五 9:00-23:00 (14 小時)、週六 9:00-23:00 (14 小時)、週日 9:00-17:00 (8 小時)，3 天培訓共 36 個小時。

*報名時請謹慎確認場次，恕不退費，如遇不可抗力因素提出延後參與培訓之申請，主辦單位有權評判是否給予順延其他場次的權利。

*所有場地皆為公益提供，參與培訓必須在 FB/IG/TT/Google 公開分享好評場地資訊

參、 課程簡介

初階課程：陪伴運動工作坊_健康行為習慣養成的產業尖兵，「陪伴身心」的旅程-用專業提升健康，用陪伴恢復熱情。

在「陪伴運動工作坊」，你將經歷一段，用運動專業「陪伴身心」的旅程—更有效的去整合運動教學—你的說話、你的感覺、你的行動和行為模式，透過系統融入顧客的需求。你將有機會去開拓更多教學的場景與族群—你的專業、財富、人際、親密關係、家庭關係、你的目標以及未來的方向，都有機會在課程中開創新局。它是個強力且有效的過程，目的是支持每一位參與者都能夠經過 3 天的培訓之後，與醫療、與企業、與社區、與家庭合作，進而能夠更完整的了解健身產業全貌，產生適合自己的選擇，讓更多人愛上運動，讓自己擁有熱情人生。

工作坊由國際級資深教官帶領，教官並不代表權威或扮演領導者的角色，他只是系統、模組、實作活動的引導者，初階工作坊不談理論，更不是學術討論，而是一個務實的、從「做中學」的過程，也就是透過體驗式練習活動，進而從自身經驗中學習的過程。

肆、 課程目的

根據聯合國的統計，壽命延長加上出生率下降，2050 年時，全球 65 歲以上的人數初估超過 15 億人，約占總人口的 16%，此人口構成的變化將對各國政府產生衝擊，相較於 2017 年的數據，老年人口約占總人口的 9%，2050 年的世界人口結構迅速老齡化，老齡化產生的身心健康問題，將大為影響國家的人才資源與經濟發展問題，然而，以往大眾對於健康的認知，只有「健康」跟「生病」的二分法，但其實在健康與疾病之間，還有一大塊灰色地帶，叫做「亞健康」，全球大約有 75% 的人，都是處於這種亞健康的狀態，僅僅透過健康檢查的方式，很難發現亞健康的問題與解決方式，導致多數 50 歲以上的民眾，開始產生許多急性或慢性疾病，造成不易挽回的後果。

衛生福利部桃園醫院放射腫瘤科黃禮文主治醫師表示：符合人性的健康生活，就是預防癌症的好方法。

健康生活就是運動、營養、保養、生活習慣與情緒，目前健身產業同業需加強與大健康夥伴溝通合作的能力，再加上許多醫療與衛生教育從業人員的健康管理知識僅限於自己的專業部分，大部分都著重在醫療與篩檢層面，其重點在於，許多人誤認為醫療就是健康管理，反而限制了健康產業的發展。預防重於治療、用數據啟發行動、用互動符合人性、用陪伴產生熱情，如何讓健康生活習慣快樂養成，是習慣健康國際將初階課程定義為陪伴運動的重要目的。

習慣健康國際規劃初階課程，就是要讓學員在經過本課程的學習後，可以成為健康行為習慣養成的產業尖兵，讓各科別醫師、物理治療師、營養師與大健康產業的夥伴，更有信心將亞健康族群的民眾，交到健身教練的運動教學中。

伍、 報名資格

年滿 16 歲，擁有良民證，對於運動陪伴、運動教學有興趣的社會大眾，或從事健康管理相關工作之從業人員。並且，我們對於正向積極的學習態度，特別關注。

陸、 課綱

- 一、健身教練的職業道德規範(什麼能做?什麼不能做?)
- 二、基礎知識(解剖學、生理、心理、力學)
- 三、基礎能力(訪談、檢測、目標設定、運動處方、教學、紀錄)

- 四、亞健康與十大疾病跟運動的關係
- 五、因應不同場景的教學策略
- 六、骨科/復健/物理治療/營養師與運動的差異跟協作方式
- 七、系統架構與多元的收入來源
- 八、運動包的使用教學

柒、 講師

一、胡孝新 Energy

- 習慣健康國際股份有限公司 創辦人
- 中華民國運動人才培訓派遣協會 理事長
- 台灣癌症復健預防協會 理事
- 台灣扶輪鐵人俱樂部協會 監事
- BNI 商務引薦平台 董事顧問
- SLP/領袖 100/新創基地 入選企業家
- 台安醫院 新起點運動中心 健身教練
- 南港軟體園區 健身俱樂部 健身教練
- 愛派對體適能學院 體適能總監
- 舞動陽光 體適能部 經理
- 國立臺北教育大學 體育系 田徑隊長
- HRC 舞蹈工作室 Breaking 儲備團員
- 臺大 EMBA 運動社團 指導老師
- 三立/年代/人間衛視 節目來賓
- 美國運動體適能協會 儲備教官
- 英國高強度間歇課程 培訓教官
- 中小企業總會/國軍 外部講師
- 運動與健身相關證照 30 張

出版書籍：

- 每天 5 分鐘，4 週享瘦一身輕
- ENERGY 全方位運動教本

二、林子涵 Joyce

經歷：

- 現任展望運動教育集團專聘運動教練&私人教練
- 現任萬華視障生活重建中心專聘運動指導員&私人教練
- 現任台北市恆愛發展中心(基金會)專聘運動指導員&私人教練
- 現任台北市愛盲協會專聘運動指導員&私人教練
- 現任台北市各俱樂部團體&&私人教練
- 現任私人、公司企業的一對一私人教練
- 現任台北市各運動中心有氧老師
- 曾任水適能協會專聘課程規劃專員
- 曾任 ACSM 美國運動醫學亞洲區培訓講師暨檢定官
- 曾任 AFAA 美國有氧體適能協會亞洲區講師暨檢定官
- 曾任 AFHA 中華民國有氧體能運動協會理事兼講師
- 曾任全國中等學校體育老師健身運動進修研習講師
- 曾任銳步體適能學院(Reebok University)專任講師
- 國內健身俱樂部個人運動指導、團體運動、重量訓練講師

- 曾任中華民國有氧體適能大會講師
- 曾任 Reebok Resolution 教練進修研習會講師
- 證照：
- 宏甫物理治療研究室(TIFAR)的專業進修研習證書
- 藍海學苑(BOA) 專業進修研習證書---銀髮族健康照護與臨床實務、高齡失智運動復健、筋膜放鬆術、機能貼紮技術、身體感知運動訓練
- 美國運動醫學會(ACSM)合格的體適能教練、講師及考官證照
- 美國銳步體適能學院(RU)合格踏板有氧、武術有氧、肌力延展、節奏律動、核心訓練板
- 美國有氧體適能協會(AFAA)合格個人運動指導、有氧、拳擊有氧、兒童有氧、重量訓練教練證照及講師證照
- 加拿大 Pilates Institute合格Pilates Matwork & Fundamentals 指導教練證照
- 澳洲 LesMills Body Training system 合格 Body Combat & Body Pump& Body Balance 指導教練證

捌、報名暨上課學員須知 (請詳讀，並於送出報名前確認同意)

一、本課程為產業人才培訓班，上課出席須達30小時，上課期滿經過考試通過者，將頒予合格證書，為因應社會企業責任政策，鼓勵使用電子證書，合格者第一次發予紙本證書，若因遺失需重發證書或申請英文版之證書，僅提供電子書頁。重發證書、修改學員資訊與英文證書申請，請至 LINE官方OA提出申請與取得各項申請之作業 費說明。

二、合格之學員，習慣健康國際將為合格者行銷宣傳，將其形象照片、教學地區、專長等資料公布於習慣健康國際官方網站與各大社群平台，供社會各界參考。

三、各項報名聯繫與開課上課報到通知，以及課程進行中各項聯絡皆以Email與LINE@作為聯繫通知的工具，報名時青務必填寫正確EMAIL。報名完成的兩個工作天之後，若未收取(報名成功)的通知，請主動與習慣健康國際聯繫。

四、退費條件：恕不退費，報名時請謹慎確認場次，如遇不可抗力因素提出延後參與培訓之申請，主辦單位有權評判是否給予順延其他場次的權利。

五、學員報到：請攜帶有照片可識別學員本人的身分證件於報到時進行身分驗證，講義當天發放，請大家自備環保瓶、書寫用具、換穿衣物一套。

六、出席時數紀錄：出席時數透過簽到記錄，每個段落課程開始前均需簽到。

七、調補課：若因講師個人因素無法上課，官網會進行課程時間變動公告，並以 **Email** 與 **LINE OA** 通知。如遇到天災則不另行通知，請隨時掌握政府提供停課消息，學員可選擇其他場次補課，延期以一年時間為限，預期不補。如遇講師臨時性狀況無法出席，公司有權改由適任講師代課。

八、智慧財產權：未經習慣健康國際同意，學員不得擅自將課程內容，以影印、錄音、錄影等足以複製智慧財產的型態提供給第三人或作不當利用，其法律效果，依相關法律辦理。