

2024 年習慣健康國際『單項運動訓練教練培訓 招生總簡章』

歡迎對單項運動教練培訓有興趣的朋友踴躍報名，共同提升健康水平，開啟專業陪伴運動教練之路！

1、主辦單位

習慣健康國際股份有限公司

2、指導單位

1. 中華民國運動人才培訓派遣協會
2. 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
3. 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
4. 台灣光麗 G CLINIC 智慧醫療生態系平台
5. 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
6. 鄰近健康家門口的健康顧問達特艾立醫學品牌顧問
7. 手術善其事 一站了解手術大小事 媒體平台
8. 潮健康醫療新媒體平台

3、課程簡介

旨在設計一個針對特定運動項目的培訓課程，目的是提升參與者在該項目上的技能、體能及相關知識。此培訓適用於運動教練、運動愛好者、以及希望提升運動專業技能的個人。

通過系統的單項運動課程培訓計畫，學員將能夠全面提升其在該項目上的技術、體能和理論知識，並在實戰中展現出色的運動能力。這不僅有助於其個人運動生涯的發展，也有助於提升整體運動水平。

4、課程目標

1. **提升專業技能**：深入學習該運動項目的技術動作和策略。
2. **增強體能**：通過系統訓練提高參與者的體能和運動表現。
3. **理論知識**：掌握相關運動科學理論，提升運動訓練的效果和安全性。
4. **實戰應用**：通過實際體能訓練和教學模擬，提升參與者的教學能力和應變技巧。

5、課程內容

1. **特定項目的基本理論課程**
 - 特定項目的運動訓練學
 - 特定項目的肌肉動力學
 - 特定項目的運動生理學
2. **技術訓練**
 - 特定項目的基本技術動作分解訓練
 - 特定項目的高級技術動作訓練
 - 特定項目的技術動作的錯誤矯正與改進
3. **教學技巧與課程規劃**
 - 如何設計心肺功能訓練
 - 如何設計力量訓練
 - 如何設計韌性訓練
4. **模擬教學訓練**
5. **體能訓練**

6、教學方法

1. **理論教學**：通過講座、研討會和教材學習運動科學理論。
2. **技術訓練**：實地教學與指導，進行技術動作的示範與練習。
3. **實戰演練**：模擬比賽情境，提升應變能力。
4. **互動討論**：小組討論和經驗分享，促進知識的內化和應用。
5. **個性化指導**：根據學員的實際情況提供個性化的建議和改進方案。

7、評估方式

1. **技術考核**：定期進行技術動作的考核與評估。
2. **體能測試**：通過心肺功能測試和力量測試評估體能進步情況。
3. **理論考試**：檢測學員對運動理論知識的掌握情況。
4. **實戰表現**：通過比賽模擬評估實戰能力和應變技巧。

8、課程安排

1. **課程時長**：9 小時
2. **授課方式**：理論課程 + 實踐操作
3. **課程時間**：一天
4. **時程安排如下圖**：

時間	內容	備註
09:00-10:00	單項運動器材介紹與基本知識	理論課
10:00-12:00	基本動作示範與練習	分組練習
12:00-13:00	午休	
13:00-15:00	進階動作及組合訓練	分組練習
15:00-17:00	課程設計與教學技巧	理論與實踐結合
17:00-18:00	實戰教學與反饋	模擬課堂教學，分組演練

9、上課日期及地點

113 年 24 場次 (參照，附錄一各培訓場次日期)

10、報名方式

線上報名：訪問我們的官方網站，填寫報名表並提交。

11、收費標準

1. 課程費用：NT\$ 5,000
2. 早鳥優惠：於當週課程開始日之兩週前報名，可享 NT\$ 4,500 的優惠價格。
3. 簽約教練優惠:已簽署「習慣健康國際-合作意向書」者可享 NT\$ 3,000 的優惠價格。
4. 失業補助/低收入戶: 提出失業補助/低收入戶證明者可享 NT\$ 2,500 的優惠價格。

費用包含：9 小時培訓/講義/考核費用、教練專屬行銷電商網頁、各單項運動教學器材、ASify 瑜珈運動服飾 or FunSport 運動器材 2500 元商品抵用券(二擇一)、保險

12、查詢課程內容/講師資訊/培訓地點 [培訓課程 - 習慣健康國際 \(hobbystudio.com.tw\)](http://hobbystudio.com.tw)

13、聯繫方式

- 官方網站：[培訓課程 - 習慣健康國際 \(hobbystudio.com.tw\)](http://hobbystudio.com.tw)
- 電子郵件：hobbystudio20190826@gmail.com
- 官方 LINE@：<https://lin.ee/h8tRStdA>

歡迎對陪伴運動教練培訓有興趣的朋友踴躍報名，共同提升健康水平，開啟專業陪伴運動教練之路！

附錄一 培訓場次

場次	項目	日期	地點	地址
基隆	滑盤	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	皮拉提斯球	7/21	日安瑜伽	台南市東區文化路 8 號 2 樓
新竹	重力球	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	彈力帶環	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	滑盤	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	皮拉提斯球	8/18	勁力體能實驗室	宜蘭市民族路 491 號 4 樓
台中	重力球	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	彈力帶環	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	滑盤	9/8	駱森健康	屏東縣屏東市崇朝一路 73 號
新北	皮拉提斯球	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	重力球	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	皮拉提斯球	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	滑盤	10/6	勁力體能實驗室	宜蘭市民族路 491 號 4 樓
台南	彈力帶環	10/13	日安瑜伽	台南市東區文化路 8 號 2 樓
台北	重力球	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	彈力帶環	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	滑盤	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	皮拉提斯球	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	筋膜球/滾輪	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	皮拉提斯球	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	滑盤	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	(主題待定· 敬請期待)	12月 (日期待定· 敬請期待)	地點待定·敬請期待	地點待定·敬請期待
新山	(主題待定· 敬請期待)	12月 (日期待定· 敬請期待)	YoYaFit Fitness Studio	27B, Jalan Eko Botani 3/7, TAMAN EKO BOTANI, 79100 Iskandar Puteri, Johor, 馬來西亞
吉隆坡	(主題待定· 敬請期待)	12月 (日期待定· 敬請期待)	PJ Palms Sport Centre	Lorong Sultan, Seksyen 52, 46200 Kuala Lumpur, Selangor, 馬來西亞

*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

(附錄二) 講師簡介

		
<p>林子涵 Joyce Lin</p> <p>超過 30 年運動教學經驗 企業與社區運動推廣 15 年以上 健身教練培訓 15 年以上 運動俱樂部及個人工作室顧問 10 年 特殊族群一對一教學 20 年以上</p>	<p>胡孝新 Energy</p> <p>產業經驗 13 年 出版書籍 2 本 電視露出百次 運動證照 30 張</p>	<p>李濰帆 Will</p> <p>運動人才培訓派遣協會秘書長 習慣健康國際專案經理 專長：婦女體適能、銀髮族體適能、矯正運動</p>

(附錄三) 報名表

報名暨上課學員須知 (請詳讀，並於送出報名前確同意)

1. 本課程為產業人才培訓班，上課出席須達 9 小時，上課期滿者，將發予研習證書，為因應社會企業責任政策，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。
2. 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。
3. 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，報名時請務必填寫正確 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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，逾期不補。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。
8. 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。