

# 國立臺中教育大學健身房指導員研習實施計畫

依據：依 112-116 年度高教深耕計畫與 111-115 學年度中長程校務發展計畫實施。

目的：為提升運動場地與設備維護管理及指導人員安全維護等專業知識技能，透過研習課程培養專業能力，增進運動場地經營實務能力。

主辦單位：國立臺中教育大學學生事務處體育室。

研習時間：114 年 08 月 27 日(星期三)。

研習地點：國立臺中教育大學體適能中心（忠毅樓地下室一樓）。

研習內容：分為學科及術科，上午進行課程指導，下午為學術科測驗，研習內容如課程表。

研習證明：修滿課程即授與研習證明。

合格證明：修滿課程及通過學、術科測驗者，授與合格證明（具備擔任體適能中心管理與指導人員資格）。

報名方式：即日起至以下網站報名，於 114 年 08 月 22 日（星期五）晚上 20：00 截止報名。

<https://forms.gle/fJFJRAdSwb2ZAzk8>



聯絡人：紀宜萱 電話：04-22183312

E-mail：[EE0439@mail.ntcu.edu.tw](mailto:EE0439@mail.ntcu.edu.tw)

## 國立臺中教育大學健身房指導員研習課程表

| 時間            | 課程                                                                                                                           |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8：45 - 9：00   | 報到                                                                                                                           |
| 9：00 - 10：10  | 學科 <ol style="list-style-type: none"><li>1. 重量訓練概念與原則</li><li>2. 人體肌群基本概念</li><li>3. 場館安全與器材維護管理</li><li>4. 緊急應變措施</li></ol> |
| 10：20 - 11：30 | 術科 <ol style="list-style-type: none"><li>1. 訓練動作解析</li><li>2. 機械式器材說明講解</li><li>3. 保護者站位</li></ol>                           |
| 11：40 - 12：00 | 分組實作演練                                                                                                                       |
| 12：00 - 13：00 | 休息時間                                                                                                                         |
| 13：00 - 14：30 | 學科測驗 <ol style="list-style-type: none"><li>1. 肌肉位置判別</li><li>2. 動作安排與設計</li></ol>                                            |
|               | 術科測驗 <ol style="list-style-type: none"><li>1. 保護者動作示範</li><li>2. 訓練器材動作指導與器材架設</li></ol>                                     |