

盲目的運動  
「不如擁有一身專業知識」  
專業普及化  
「你我皆可擁有國際證照」



**IHFI 銀髮族運動教練證照課程：**

以美國 **ACE** 課程為藍本設計，本課程除了提供銀髮族體適能觀念，導入老人運動課程，結合學術科理論和練習，而且包含老年人的健康與生理功能，老年人運動指導原則，老人有氧、肌力、柔軟度等課程之教導技巧、方法與教導型態。藉由課程以提升教練對銀髮族體適能運動的專業知識。完成課程及考試合格者 **可獲 國際康體專業學院 IHFI 頒發 銀髮族運動教練證照！**

**IHFI 銀髮族運動教練證照課程 Certified Elderly Exercise Trainer**

**課程內容包括:-**

老齡化及運動生理學 / 老年人健康和疾病問題發展  
老年人體適能評估及測試 / 老年運動心理學和溝通  
老年人運動處方和帶領技巧

地點：台北市大安運動中心  
課程日期：2015 年 08 月 22 及 23 日  
課程時間：09:00 - 13:00；14:00 - 18:00  
考試日期：學科 2015 年 08 月 23 日、術科 2015 年 09 月 05 日

**費用:**

一般 NT\$12,900 元 學生：NT\$11,900 元【含場地費、材料費、講師費】  
另加 NT\$3,500 元 (證照考試費及證照登入費)

**申請資格**

凡年滿十八歲，持有認可體適能教練證書，或體育科學位以上

**報名事項：**

1. 連絡電話：0958-003-643 李小姐；E-mail：ihfitaiwan@yahoo.com.tw
2. 活動前七日或額滿報名截止，如人數不足，課程取消或延後將另行通知。
3. 填寫資料表格寄 E-mail 主旨請註明 “IHFI 銀髮族運動教練證照課程報名”。
4. 未完成付費或預付訂金將視同報名無效。

**付費辦法:**

- 報名後將再次確認，並 email 通知匯款或 ATM 轉帳可預付訂金 3,000 元整
- 華南銀行 銀行代號:008 忠孝分行 帳號: 120-20-052686-1 戶名:「周瑞祥」
- 匯款後請保留明細資料 並電話或 email 告知匯款確認完成

姓名:	性別:	生日:	學歷:
聯絡電話: (H)	(cell)		職業:
通訊地址:			
E-MALL:			