



## Certified Fitness Instructor Course

### 體適能指導員證照課程

本課程適合一般想增進運動及體適能知識之民眾，或有意從事體適能相關行業之人士而設。完成課程及考試合格者可獲 國際康體專業學院 頒發 **IHFI 體適能指導員證照**！

#### 課程內容包括

##### 「學科」課程 與 「術科」課程:

體適能理論	人體運動力學	基礎人體解剖學
基礎運動生理學	營養學	運動創傷及防護
體適能訓練方法	阻力訓練原理、技巧及指導	有氧運動訓練原理、技巧及指導
柔軟度訓練原理、技巧及指導	健體場地設備及器材認識	健身室安全使用守則

(課程共 32 小時)

地點：學科—台北市大安運動中心、術科—內湖貝克漢運動健康世界  
(上課地點如有變更，以上課前一週 e mail 告知地點為準)

課程日期：2017 年 2 月 18、19、25 及 26 日

課程時間：08：00-12：00；13：00-17：00

考試日期：學科 2017 年 2 月 26 日、術科 2017 年 3 月 4 日 (暫定)

開放名額：30 位

#### 費用：

課程+認證：NT\$11,500 元、學生優惠：NT\$10,500

【32 小時課程、講師費、講義、場地費、證照檢定費、證照登錄費】

考試認證：NT\$7,000 元 (不含課程)

申請資格：凡年滿 16 歲以上，對運動或體適能有興趣者歡迎參加。

#### 報名事項：

1. 聯絡電話：0919-827-904 蔡先生；E-mail：[ihfiroc@gmail.com](mailto:ihfiroc@gmail.com)
2. 活動前七日如人數不足，課程取消或延後將另行通知。
3. 若考試通過，領取證照時需具有 CPR 證照。
4. 填寫資料表格：<https://goo.gl/forms/KsxntmiQ0FdCPdlw1>
5. 未完成付費視同報名無效。

#### 付費辦法：

- 若學員繳交費用後因故無法受訓，需在課程開始七日前以電郵通知 IHFI 國際康體專業學院轉讓或延期，否則視同放棄。
- 中國信託 Chinatrust 銀行代號:822 北投分行 帳號:680-54004096-6 戶名：「蔡信憲」。
- 匯款後請保留明細資料並填寫表單，完成報名後將於一日內以簡訊及 E-mail 通知確認報名完成。

**\* 注意事項 \*** 為保障每位學生上課品質，上課名額嚴格控管，請學員同步完成付款及填寫表單，避免影響自身上課權益！