



IHFI 體適能指導員證照

課程大綱:

- 體適能理論
- 基礎人體解剖學
- 營養學
- 體適能訓練方法
- 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
- 人體運動力學
- 基礎運動生理學
- 運動創傷及防護
- 阻力訓練原理、技巧及指導



費用:

考試認證+課程: NT11,500、

學生優惠: NT\$10,500

(32小時課程、講師費、講義、
場地費、證照檢定/登錄費)

* 凡年滿16歲以上

對運動或體適能有興趣者

歡迎報名參加

課程日期:

2017年9月16、17、23及24日

課程時間:

09:00-13:00;

14:00-18:00

考試日期:

學科2017年9月23日18:00、

術科2017年9月30日09:00

報名:

<https://goo.gl/forms/NQJFVqbrYg2LK9Zv1>

Associate Member of

