



# IHFI私人體適能教練證照

## 課程大綱:

- 人體解剖學
- 運動生理學
- 運動力學
- 體適能健康評估
- 體適能健康測試
- 體適能訓練方法及處方
- 運動傷害及急救處理
- 阻力訓練技巧及指導
- 有氧運動課程設計
- 柔軟度訓練技巧及指導
- 運動與營養
- 特殊人士健康關注
- 教練行業市場推廣與技巧
- 私人教練溝通技巧
- 私人教練教學技巧



## 費用:

考試認證+課程: NT21,400、

學生優惠: NT\$20,400

(32小時課程、講師費、講義、場地費、  
證照檢定/登錄費)

\* 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 歡迎報名參加

## 課程日期：

2017年10月14、15、21及 22日

## 課程時間：

09:00-13:00；

14:00- 18:00

## 考試日期：

2017年10月22日 13:30

## 報名:

<https://goo.gl/forms/ADnEYo3br5F8l3uZ2>

