

113 年度 YMCA 國際體適能肌力與體能訓練基礎教練班

課程進度表

課程大綱						
日期	時間	課程進度/內容	學/術科	時數	地點	任課教師
5/25	9:00~13:00	健康生活指導原則	學科	4	C103	林欣仕
5/25	14:30~16:30	1. 能量產生 2. 體重管理 3. 營養能量產生 4. 運動科學心肺系統	學科	4	C103	林麗娟
5/26	8:00-12:30 13:30-18:00	1. 神經肌肉系統 2. 肌肉骨骼系統 3. 生物力學及應用肌動學 4. 身體排列線及核心穩定+器械重訓 5. 自由重訓+體適能中心教練的重要技能 6. 執業範圍 7. 設備維護	學/術科	8	C103 V105 U101	羅詩文 李高偉
6/1	8:00-12:30	學科、術科考試	學/術科	4	C103 V105 U101	丁郁晟 李高偉 譚又瑋

※注意事項：

1. 本單位保有師資課程內容時間及場地等異動權利，若有異動請依照課前簡訊通知為主。
2. 汽機車請勿從二仁路一段大門口進入校園，請從保安路一段 56 巷前往來賓停車場。