

# 中華民國青年體育運動協會 108 年度重量訓練 C 級指導員研習會暨認證實施計畫

- 一、目的：因應產業趨勢，提昇體適能從業人員專業素質，推廣國內體適能專業認證制度及正確減重、健身、有氧運動觀念，並滿足民眾對專業運動指導的需求，特舉辦本研習。
- 二、依據：教育部十二年國民基本教育，(一)推廣翻轉教室教學方法，提供教學經驗分享平台。(二)形成翻轉教室教師社群，促進教師學成長。(三)共享教學新知，激發教學創意與熱情。
- 三、主辦單位：中華民國青年體育運動協會(以下簡稱本會)、輔英科技大學。
- 四、承辦單位：輔英科技大學 體育暨健康促進中心。
- 五、協辦單位：輔英科技大學 休閒與遊憩事業管理系。
- 六、日期：108 年 1 月 5 日(星期六)至 6 日(星期日)
- 七、地點：輔英科技大學(831 高雄市大寮區永芳里進學路 151 號)體育館 H204。
- 八、參加對象及資格：熱愛運動、注重健康、欲學習專業技能、想了解正確健身運動觀念及方法、有興趣從事體適能指導教學、社區及職場健康營造推動的朋友。
- 九、研習內容：課程：16 小時含第二天認證考核。包括：體適能概論、基礎運動生理學、解剖學、重訓正確指導技巧與流程、基本動作分析與練習、運動處方、分組實際演練指導。
- 十、及格標準：學、術科測驗須到達 70 分。
- 十一、研習證書及考核方式：全程參與者由本會頒發研習證書，本會並依據上課出席時數核發。全程參與並考核通過者，得由本會頒發重量訓練 C 級指導員證照。
- 十二、課程及日程表：如附件 1
- 十三、報名方式：
  - (一)自即日起至 108 年 1 月 3 日(星期三)止，請完成網路報名及繳費，以郵戳為憑，逾期不予受理。
  - (二)報名費：輔英學生每人新台幣 1,500 元整/校外人士每人新台幣 2000 元整，含講師鐘點費、教材講義、行政費、考試費、證照費，未達報名 40 人數，取消舉辦，並全額退費。
  - (三)手續：採網路報名；網址 <https://goo.gl/forms/moTJwVd0Yp3Xnw9H2> 請於 108 年 1 月 3 日(星期三)前完成報名手續，報到當天請繳交報名費及兩吋半身脫帽照片一張。代收報名費地址：831 高雄市大寮區永芳里進學路 151 號 輔英科技大學體健中心 高娟娟 小姐 收 電話 07-7811151-2281。已完成報名手續者，概不退費，如因重大事故，得於活動前 7 日提出退費申請，但須扣除行政作業費 200 元整。
  - (四)實施計畫下載請至輔英科技大學體育暨健康促進中心網站。

(五) 報名表所填個人資料僅供本講習會相關用途使用。

十四、講師：

(一)聘請【 FIT TAIWAN 教育總監 】Dr. HANK 簡翔偉博士擔任，

個人簡歷:並取得 ACE 認證個人教練及團體肌力訓練。(SGT Ken's Boot Camp) 教練  
美國運動管理博士 (Antioch University Santa Barbara) 文化大學運動教練所碩士

(二)聘請學有專精之學者專家擔任。

十五、講習會參加學員差旅費及公(差)假請向原服務單位申請報支。

十六、參加人員本會提供講義，其餘膳宿交通請自理。

十七、報到日期及地點、時間：108年1月5日上午8時30分，假於輔英科技大學體育館 H204 報到，不另通知。

十八、參加人員請自行準備穿著輕便運動服裝、運動鞋，為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。

十九、保險相關事宜：本研習會舉辦期間，活動地點保公共意外責任險(額度 300 萬元)由主辦單位負責辦理，個人請務必自行辦理其他必要之保險事宜。

二十、本計畫如有未盡事宜可由主辦單位得修正公佈之。

二十一、核准文號：臺教體署全( )字第 號函 申請中

二十二、講習交通資訊 <http://egn.fy.edu.tw/files/11-1009-1606.php>。

## 108 年度重量訓練 C 級指導員研習會暨認證

## 日程表

日期	時間	課程內容	教室 H204 重量室 H305	講師
第一天	08:10~08:30	報到/課程說明		
	08:30~09:30	體適能概論	學科	美國 ACE 台灣區 講師 簡翔偉
	09:40~10:40	健身訓練概論	學科	美國 ACE 台灣區 講師 簡翔偉
	10:50~12:00	運動生理學	學科	美國 ACE 台灣區 講師 簡翔偉
	12:00~13:00	午餐		
	13:00~14:00	解剖學	術科	美國 ACE 台灣區 講師 簡翔偉
	14:10~15:20	熱身與伸展	術科	美國 ACE 台灣區 講師 簡翔偉
	15:30~17:00	重量實務指導	術科	美國 ACE 台灣區 講師 簡翔偉
第二天	08:30~09:30	健身運動處方	術科	美國 ACE 台灣區 講師 簡翔偉
	09:40~11:00	健身房實務指導	術科	美國 ACE 台灣區 講師 簡翔偉
	11:10~12:00	分組練習	術科	美國 ACE 台灣區 講師 簡翔偉
	12:00~13:30	午餐		
	13:00~14:00	學科測驗	考核檢定	美國 ACE 台灣區 講師 簡翔偉
	14:00~16:30	術科測驗	考核檢定	美國 ACE 台灣區 講師 簡翔偉
	16:30~17:00	綜合座談		講師及協會人員

連點 2 下，可看清楚大圖

# 輔英科技大學交通路線圖

99年5月製



以生命健康立校的輔英科技大學，走過半世紀，孕育學子人才無數。  
 學校有如一座豐富的生命教育基地，  
 學子們悠遊其間，便是一趟綠野仙蹤般的知識探索之旅。  
 知性與感性，盡在輔英科技大學。歡迎您的光臨！

# 輔英科技大學 校園導覽全攻略

Fooyin University  
Campus Map



Hey! 跟我一起  
遨遊輔英世界!

come on!  
一起去探險吧!



## A | 第一教學大樓

〈初級大樓〉

**輔英第一級新生兒**  
民國五十九年，輔英第一位新生兒三層樓的教學大樓誕生，出生時非常瘦小，經過歲月洗禮，慢慢茁壯成為擁有專業教室的四層樓建築，孕育出不少幼兒保育的專業人才。



## B | 鵬園人文大樓

〈人文與管理學院〉

**精神傳承的立體故事館**  
由好漢坡直道最難目壯闊大樓，以創辦人馮顯董事長為名，作為同學傳承創新、揚勵前驅的精神象徵，8樓是鵬園藝文展覽中心（校史館），保存學校發展歷程的點滴。



## C | 醫學院大樓

〈醫學與健康學院〉

**科學探索巨塔**  
實驗大樓為全校最高建築，十樓可依窗以慈母湖為中心之美學，綠草如茵、木觀悠游，山光水色，是校園著名私房景點，擁有眾多專業實驗設備，提供學子真水淨研究。



## D | 淑護護理大樓

〈護理學院〉

**白衣天使的精神聖堂**  
牆面上多了格調的圖騰，讓方塊建築有了最美麗的靈魂，展現平凡中的真善美，護理大樓協助學生各科技術學習，培養優質護理人才，這裡處處都有可愛專業的小護士！



## E | 吳大猷紀念圖書館

喜喜俱樂部

為感念當時吳大猷先生鼓勵輔英辦校，以其名紀念；七層樓，中間大上下小的半圓形外觀，宛如高貴精緻的半圓，館內有各式期刊、中英文書籍、論文等，館藏非常豐富。



## F | 第三教學大樓

學習殿堂，多元樂章

走進第三教學大樓，五位原家小童座落中庭，用隱形音符彈奏著知識樂章，非常生動可愛。校園不只是書本、老師、課桌椅，這些美麗的公共藝術品讓校園增添趣味色彩。



## G | 第四教學大樓

知識秘密花園

矗立於山坡上的第四教學大樓，彷彿方塊夾心餅乾，低調平實的建築藏著秘密花園，青年學子在教室裡鑽研知識與專業技能，是一處可放鬆身心，忙裡偷閒的綠地心世界。



## H | 體育館

多功能元氣發電機

館內運動設備完善，可提供桌球、韻律有氧、重量訓練、武術等教學，及學生社團辦公室，同學在此可訓練強健體魄，並參與社團活動及公共事務，發揮多元學習功能。



## I | 湖濱樓 / 游泳池 / 書局

多功能休閒場所

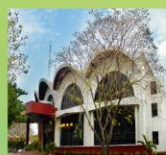
鄰近慈母湖畔的湖濱樓是一種多功能休閒樓層，一樓設有便利超商與複印中心，二、三樓有書局、餐廳，後面則是游泳池，提供同學方便的生活空間。



## J | 行政大樓

校園行政樞紐

行政大樓設有學務處、教務處、總務處等行政部門，經辦在校同學們從註冊到畢業，各項大小行政上的事宜，並協助同學們在學時必要之事務。



## K | 中正堂

歡迎光臨，超級星光大道

中正堂結合舊有歷史空間與人文記憶，老式建築卻擁有最多的包容力，培育學子創意，搖滾激盪火花，是校內大型聚會及各式藝文展演的集會地。



## L | 宿舍區 - 天使廣場

山雞相伴，你豬放鬆

本校共有四棟女生宿舍（一、二、三、五）及三棟男生宿舍（三、六、七），宿舍設備一應俱全，並於三、五宿舍設有美食街，生活非常便利。



## M | 慈母湖

校園之冠

校園中心生態人工慈母湖草木扶疏，三兩野鴨天鵝於湖中悠遊自得；四周建築以慈母湖為中心，梯形起伏錯落有致，踏波向外擴散，課餘坐臥湖畔，心情豁然開朗。



## N | 天使媽好漢坡

沒有三兩三，哪能上輔英

踏入輔英，首先映入眼簾的是緩升筆直的媽好漢坡，及兩側武功深藏不露的大王椰子！彷彿向同學們宣告，只要爬上好漢坡，知識寶藏任你拿取。



## O | 迷你馬園區

真趣的童話世界

小小山坡，造就奇幻異想空間，兩隻可愛迷你馬Mandy、Snowball自在快樂玩耍，如同進入時光隧道，我進小時候的童話故事書裏，我的世界越來越瑰麗。

# 輔英科技大學校內停車位置圖

製表日期：100年11月11日



- P** 一般停車位
- 殘障停車位
- 室內停車位
- 機車停車位
- 腳踏車停車位

註：(1)符號之後號碼表示停車格位數 (2)除特殊公務車外，校內一律禁行機車與腳踏車。

## ※ 大眾運輸

◆ **高雄捷運**：乘高雄捷運(橘線)至【大寮站】二號出口處，即有接駁公車(橘 20 路(O20)或輔英直達車)可至本校大門口。若搭乘紅線者，需至【美麗島站】轉橘線。

◆ **公車**：(資源來源：【橘 20】東南客運、【紅 8】港都客運、【橘 11】與【8001】高雄客運)

1. **橘 20C【大寮捷運站 - 輔英科大】接駁車(入校)**：於【大寮站】二號出口處搭車，直接駛入本校校園「輔英科大校區站」(停靠站：校門口、圖書館、中正堂(宿舍區))，約 8 分鐘車程，詳[橘 20 時刻表](#)。(橘 20B 各於平日 2 班、假日 3 班繞駛入本校)

2. **橘 20 接駁車(未入校)**：於【大寮站】二號出口處搭車，橘 20 接駁車共 5 線，其中除了橘 20E【捷運大寮站－中庄(前庄)】線不經「輔英科大站」外，其餘 4 線(A、B、C、D 線)皆有停靠位於鳳林路上的「輔英科大站」(為消防隊前)，下車後沿著「進學路」步行約 500 公尺即為輔英科大，詳[東南客運網站](#)。

3. **紅 8【小港站 - 輔英科大】公車(入校)**：自小港總站發車，有行經捷運【小港站】，終點站直接駛入本校校園「輔英科大校區站」(停靠站：校門口、圖書館、中正堂(宿舍區))，車程約 53 分鐘，詳[紅 8 時刻表](#)。(路線詳[港都客運網站](#))

4. **橘 11【林園站 - 建軍站】公車(部份入校)**：往返有各 6 班次繞駛入校(停靠站：校門口、圖書館、中正堂(宿舍區))，其餘班次請於「輔英科大站」(為消防隊前)下車，並沿著「進學路」步行約 500 公尺即為輔英科大，車程約 30 分鐘，詳[橘 11 時刻表](#)。(路線詳[高雄客運網站](#))

5. **高雄客運 8001【林園站-高雄】公車(未入校)**：請於「輔英科大站」(為消防隊前)下車，並沿著「進學路」步行約 500 公尺即為輔英科大。高雄客運路線與時間表請詳[高雄客運網站](#)。

◆ **火車**：

1. 搭乘火車抵達【鳳山火車站】後，可轉搭捷運或公車至本校。請步行沿著「曹公路」，接「光遠路」後右轉直行，即可抵高雄捷運橘線【鳳山站】。其餘詳大眾運輸之【高雄捷運】資料或[高雄客運網站](#)。

2. 搭乘火車抵達【高雄火車站】後，可轉搭捷運或計程車至本校。選擇捷運轉運者，可步行抵火車站前的高雄捷運紅線【高雄車站】。其餘詳大眾運輸之【高雄捷運】資料。

◆ **高鐵**：搭乘高鐵抵達【高鐵左營站】後，可轉搭捷運或計程車至本校。

◆ **航空**：搭乘飛機抵達【高雄小港國際機場】，可轉搭捷運或計程車至本校。

◆ **交通車**：於第一學期註冊單資料中，申請交通車乘坐並繳費，於第二學期向原車申請乘坐，交通車路線圖請詳學務處網站【[學務處/生輔組/專車安全](#)】。

【[輔英觀光地圖下載](#)】【[交通路線圖](#)】【[交通路線簡圖](#)】【[輔英科技大學 Google 地圖連結](#)】

## ※ 自行開車

◆ **國道 1 號南下**：

行至五甲系統交流道，轉行台 88 線東西向快速道路(東)，下大寮交流道左轉鳳林三路，經力行路底紅綠燈，往前見左邊大寮消防隊，左轉進學路即可抵達。

◆ **國道 3 號南下**：

接國道 10 號往高雄端(西)，行至鼎金系統交流道，接國道 1 號南下，行至五甲系統交流道，轉行台 88 線東西向快速道路(東)，下大寮交流道左轉鳳林三路，經力行路底紅綠燈，往前見左邊大寮消防隊，左轉進學路即可抵達。

◆ 國道 3 號北上：

由東港、林邊、新埤交流道北上，行至竹田系統交流道，轉行台 88 線快速道路（西），下大寮交流道，右轉鳳林三路，經力行路底紅綠燈，往前見左邊大寮消防隊，左轉進學路即可抵達。

◆ 台 88 線東西向快速道路北上：

由潮州、竹田、內埔上台 88 線快速道路（西），下大寮交流道，右轉鳳林三路，經力行路底紅綠燈，往前見左邊大寮消防隊，左轉進學路即可抵達。