

## 115 年運動訓練設計與實務應用課程 招生中!

本課程因應健康台灣政策與代謝疾病盛行趨勢，透過完整課程設計，協助醫療照護與運動健身相關人員建立對健康、亞健康及代謝性疾病族群之正確運動與健康促進認知。課程以「安全運動、正確觀念、基礎實作」為核心，從健康促進基礎出發，結合理論與實務操作，培養體適能知識、正確訓練動作與運動方式，並強化安全檢測與基礎訓練計畫設計能力，使學員具備自我健康管理與初步指導能力，同時理解運動在代謝性疾病預防與照護中的應用效益。

### 課程特色

- ✓ **從零開始，建立正確運動觀念**：由健康促進基礎出發，延伸至運動訓練計畫設計，建立完整且具邏輯之學習架構。
- ✓ **理論 × 實作，學完就能應用**：結合理論講授、實際操作與案例分析，強化學習成效，讓知識能實際運用於日常生活與運動情境
- ✓ **安全評估與風險管理能力建立**：導入運動前檢測與安全判斷流程(檢測 → 設計 → 執行 → 監控)，有效降低運動傷害風險。
- ✓ **培養運動訓練計畫設計能力**：學習基礎運動訓練與計畫設計，具備初步規劃個人化運動訓練之能力。
- ✓ **導入運動訓練計畫概念**：結合健康促進概念，應用於健康、亞健康、代謝性疾病族群，強調運動科學化與實務導向，區隔與一般單純體適能課程之差異。
- ✓ **跨領域適用，應用範圍廣泛**：適合欲建立健康生活型態與自我管理能力者、初入運動健身訓練相關領域之專業人員、及從事醫療照護與健康促進相關專業人員，提升整體健康與專業應用能力。

## 課程基礎理論概念與學習重點

- ✓體適能與運動生理完整概念
- ✓亞健康族群(肥胖、代謝性疾病問題)應用
- ✓運動安全評估與風險分級
- ✓動作教學與實作訓練
- ✓有氧與阻力訓練設計(FITT 原則)
- ✓運動訓練計畫設計

---

### 【115 年運動訓練設計與實務應用課程】報名資訊

【上課日期】115 年 6 月 27 日 8:00-17:30

【上課地點】高雄醫學大學 國際學術研究大樓 2 樓 IR201 教室

【授課教師】來自運動醫學、物理治療、營養學及心理學等領域專家組成的師資團隊

【報名日期】即日起至 115 年 6 月 11 日 ( 四 )

- 【招生對象】(一)從事醫療照護與健康促進相關專業人員
- (二)初入或未來從事運動健身訓練相關領域之專業人員
- (三)希望培養健康生活型態與自我健康管理族群



掃描報名

【招生名額】100 人

【課程費用】4,000 元 ( 含午餐費 )

【優惠方案】115 年 6 月 7 日前報名享優惠價 3,000 元

【報名方式】網路報名：<http://dce.kmu.edu.tw/> ( 請務必用上課學員的資料報名 )

( 簡易步驟說明：先申請 [ 新帳號 ] →非學分班(市民學苑)→課程查詢及報名→報名 [ 115 年運動訓練設計與實務應用課程 ] → [ 課程資訊 ] 的 [ 繳費資訊 ] 取得 [ 繳費帳號 ] →ATM 轉帳繳費 )

【注意事項】

1. 報名時請務必填寫可聯絡的 E-mail 及手機號碼，以免錯過重要通知。

2. 請攜帶身分證或居留證 ( 學科測驗時需查驗 ) ，並於上課期間穿著輕便運動服裝。
3. 本單位最晚將於 115 年 6 月 18 日 ( 四 ) 前通知是否開課；若未達開課標準則全額退費，相關事項依本校推廣教育退費規定辦理。
4. 為維護課程學習效益，主辦單位保留提前截止報名、課程內容調整及授課教師異動之權利。
5. 主辦單位於本活動授課期間所拍攝學員之照片與影片，相關智慧財產權為主辦單位所有，主辦單位得基於日後招生宣傳目的使用。
6. 本課程不得轉讓名額。
7. 如遇颱風、地震、傳染病、天候、罷工等不可抗力事由，本中心以高雄市政府人事行政局發布消息為停課標準。

【報名取消】學員於報名完成後，若因個人因素不克參加取消報名並申請退費，將**不提供**任何課程相關材料，退費需扣除已支出且無法取回的費用後，以**收到完整資料的時間作為退費標準時間**，依據提出退費申請時間分為以下幾階段退費標準：

- 學員於報名繳費後至 115 年 6 月 10 日 17:30 前申請退費者，扣除 20% 行政作業費後退還餘額。
- 學員於 115 年 6 月 10 日 17:31 起至 115 年 6 月 27 日 17:30 止申請退費者，不得退費。
- 已逾全額退費期限者，如因下列事由致無法參加課程，得於開課日前 1 日檢附相關證明文件提出退費申請，經執行單位審查通過後，得全額退費(另扣除手續費新臺幣 15 元)：
  - ◎ 兵役點召-國家徵召令。
  - ◎ 三等親內喪事-訃聞。
  - ◎ 傷病住院-住院證明。
  - ◎ 其他因不可抗力且無法歸責於報名者之重大事故，並經執行單單位審核認可。
  - ◎ 天然災害以致課程延期一週以上，無法參加課程者。

退費相關事項請參考推廣中心官網，本校退費办理流程需耗時 2 個月左右款項方能匯入申請之帳戶，造成不便敬請見諒。

## 【115 年運動訓練設計與實務應用課程】時程表

時間	議程主題	說明	授課講師	主持人
08:00-08:20	報到			
08:20-08:30	開幕致詞	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康台灣政策</li> <li>• 運動與醫療</li> </ul>	林志隆 副校長	黃尚志 主任
08:30-09:10	運動與健康的關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 為什麼需要運動</li> <li>• 運動在健康促進中的角色</li> </ul>	林志隆 副校長	黃尚志 主任
09:10-10:00	基礎運動生理學與 運動適能	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 基本心、肺、肌肉、代謝功能</li> <li>• 運動時心肺、肌力、代謝反應</li> <li>• 體液、電解質、與腎功能調適</li> </ul>	黃尚志 主任	黃尚志 主任
10:00-10:20	中場休息			
10:20-11:10	運動前安全檢查與 風險分級	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 基本健康評估與生命徵象</li> <li>• 運動禁忌症判斷</li> <li>• PAR-Q 與風險分級概念</li> </ul>	張乃仁 教授	黃尚志 主任
11:10-12:00	代謝症候群運動與 營養介入基礎篇	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 代謝症候群與亞健康族群之運動介入策略</li> <li>• 運動效益與生活型態整合應用</li> </ul>	李美月 教授	黃尚志 主任
12:00-13:00	用餐時間			
13:00-13:50	運動營養基礎整合	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 什麼是「運動營養」？</li> <li>• 運動時身體需要什麼？</li> <li>• 運動前、中、後補給策略</li> </ul>	張文心 助理教授	黃尚志 主任
13:50-15:00	有氧運動訓練設計 與實務操作 (FITT 原則)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動頻率、強度、時間與型態</li> <li>• 訓練負荷與強度控制</li> <li>• 有氧運動操作與強度體驗</li> </ul>	蘇宣 教練	黃尚志 主任
15:00-15:20	中場休息			

時間	議程主題	說明	授課講師	主持人
15:20-16:30	阻力訓練計畫設計 與實務操作	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 基礎肌力訓練原則</li> <li>• 自體重量與彈力帶訓練設計</li> <li>• 上、下肢動作教學與操作</li> </ul>	蘇宣 教練	黃尚志 主任
16:30-16:50	綜合座談	• 重點統整與學習回饋	黃尚志 主任	
16:50-17:30	學科測驗	• 基礎知識筆試(選擇題)		
賦歸				

## 學科檢定方式與注意事項

一、學科測驗採選擇題具有標準答案之題型命題，答題錯誤分數不到扣，滿分為 100 分。  
筆試 60 分以上，方為及格，並授予證書。

二、若未通過，本次考核認證無補考機制。

三、應考所需原子筆、修正帶(液)、2B 鉛筆、橡皮擦文具需自行準備。其他任何非考試用品與電子產品(手機、智慧手錶與智慧眼鏡)均不得攜入考場。

四、應考時請攜帶身分證 (居留證) 以便查驗身分。

五、考試遇有空襲警報或地震時，考生注意事項：

(一) 考試時遇有空襲警報或地震時，由試場監試負責人宣佈後，考生應立即停止作答，並將試題試卷留置於座位上，依指示迅速撤離試場並進行疏散。試題及試卷不得攜出考場，統一由監試人員收回並送交試務單位。

(二) 空襲警報或地震解除後，各節考試仍依照規定時間舉行。

(三) 因空襲警報或地震影響而未能應試之科目，將於全部考試科目結束後另安排補考，補考日期及相關事宜由本單位另行公告。

### 【聯絡資訊】

報名相關 | 高雄醫學大學 推廣教育與數位學習中心

電話：07-3121101 #2270

Email：extend@kmu.edu.tw

課程相關 | 高雄醫學大學精準運動醫學暨健康促進中心

聯絡人：黃小姐 電話：07-3121101 #2017

Email：[psmhpc@kmu.edu.tw](mailto:psmhpc@kmu.edu.tw)

## 附錄一、交通資訊

高雄醫學大學地址：高雄市三民區十全一路 100 號。

高雄醫學大學國際研究大樓(📍 指標處)



- 大眾運輸

- 捷運

1. 高雄捷運紅線 R12 後驛站：從 2 號出口出站，沿察哈爾一街步行約 8 分鐘即可抵達校園自由路入口。
2. 接駁公車：後驛站 2 號出口搭乘紅 29、紅 30、紅 31 或 33 號接駁公車，於高醫(高雄醫學大學)站下車。

- 公車

可搭乘以下公車路線，於高醫(高雄醫學大學)或高醫(十全路)站下車：26A、28、53、88 建國幹線、JOY、紅 29、紅 31、黃 1、92 自由幹線等。

- 台鐵(左營高鐵站)

1. 轉搭計程車約 17 分鐘，沿大中路於自由路右轉，再於同盟路左轉即可抵達校園。
2. 或搭乘捷運紅線至後驛站，出站後步行或搭乘接駁公車前往。

- 自行開車

1. 下鼎金交流道，於民族路左轉，再於同盟路右轉，即可抵達校園。
2. 或下九如交流道，沿九如路往火車站方向，於自由路右轉，再於同盟路右轉，即可抵達校園。

**\* 停車資訊：學校外有路邊停車格。**