

國際體適能有氧舞蹈指導員 FDI(新竹)

FDI 課程是從生理學、醫學、生物力學的層面
一般成人在進行團體有氧運動時要如何指導
以利參與者達到安全有效的運動目的。

【授課教官】

孫婉華 mail: a0912722270@gmail.com ☎ 0912-722-270

陳文煥 mail: genius3136@gmail.com ☎ 0987-519-869

薛盈婷 mail: noblesinger@msn.com ☎ 0935-643-775

【參加資格】對國際體適能有氧舞蹈指導員有興趣者，不限相關科系。

【授課時間】2019 年 07/06、07/13、07/20、07/27、08/10、08/17

每週六 09:00-17:00，共 06 週 48 小時。

【授課地點】新竹市北區北新街 50 號 3F (JV Fit 杰維思全方位體適能)

【養成費用】早鳥價會員：新台幣 27,500 + 入會費 2500 元整

(06/06 前完成報名繳費)

會員：新台幣 29,500 + 入會費 2500 元整

(以上費用包含講師費、場地費、書籍費及認證考試費)

非會員：新台幣 34,000 元整。

【繳費方式】以匯款或 ATM 轉帳方式匯至下列帳號 (請保留收據)

銀行名稱：元大銀行右昌分行 (806)

帳號：00168130617616

戶名：孫婉華

【授課內容】

運動、訓練之一般原則，健康體適能的構成要素
有關健康體適能訓練之建議事項，專業的責任與考量

運動評估與 5Q

高危險／適當的變換動作，身體中心線

團體運動之課程構成，課程構成要素

上半身運動，腿部、腰部、臀部的運動，下半身的運動，腹部的運動

人體的骨骼與肌肉

【報名連結】

https://docs.google.com/forms/d/1x-SA63iUxuRayCGq6xCvGVP6eBVHABEFykMTLmZRsv4/edit?usp=drive_web

