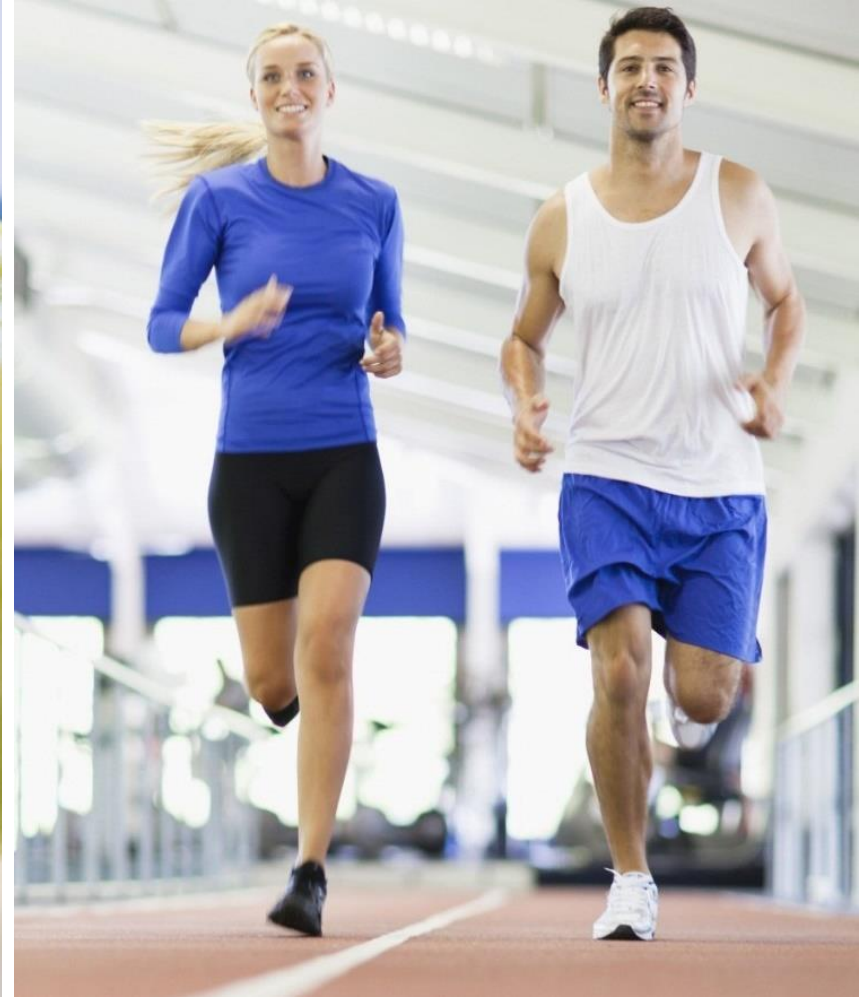




學系特色簡介

系主任 蔡孟娟 教授



運動防護員
整復技術士



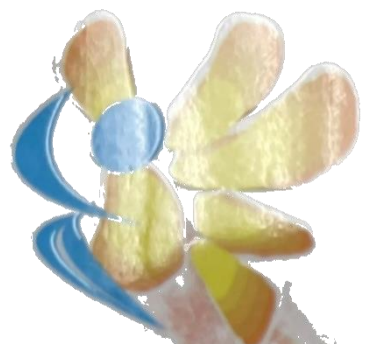
潛水員
潛水教練
潛水長



有氧教練



個人教練



悠活手調機能工作室



健身工廠
FITNESS FACTORY



有氧健身模組

有 氧 健 身 類	必選	團體課程指導
	必選	基礎肌力訓練
	必選	瑜珈
	選	基礎階梯
	選	高低衝擊
	選	身心靈平衡
	選	皮拉提斯
	選	TRX訓練
	選	俱樂部團體課程指導
	選	高強度間歇訓練
	選	基礎飛輪
	選	飛輪進階
	選	全方位雕塑
	選	個人體適能顧問
	選	花式階梯
	選	空中瑜珈



重量訓練室

個人教練模組



潛水模組

游泳 潛水

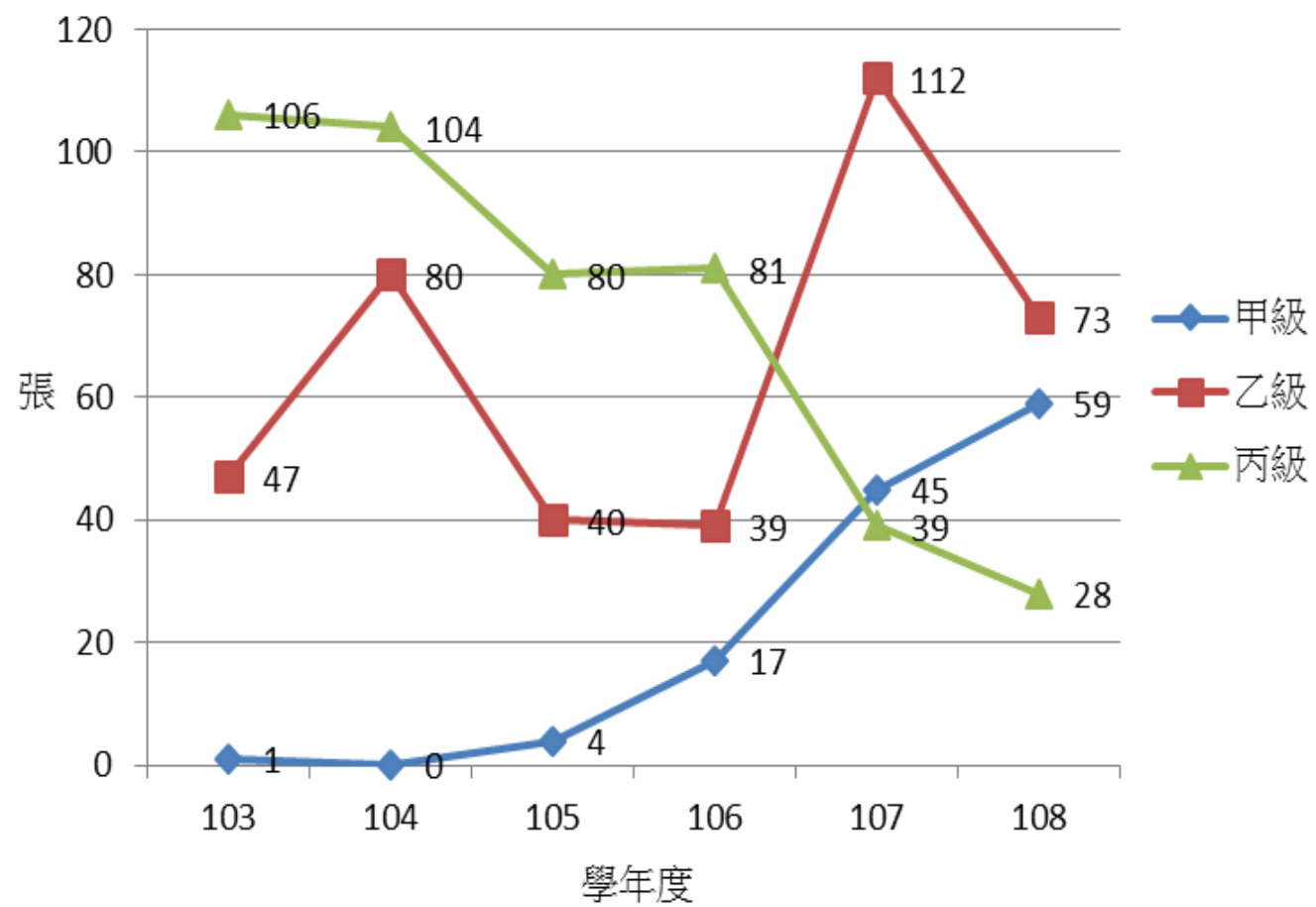


肌能調理類	選	基礎經絡理論
	選	傳統整復推拿基本常用手法
	選	傳統整復推拿全身調理手法
	選	民俗調理業相關法令
	選	傳統整復推拿實務(含顧客服務)
	選	刮痧與拔罐調理

運動防護類	選	運動保健學
	選	運動營養學
	選	運動心理學
	選	健康管理
	選	人體解剖學與實驗
	選	運動體能訓練
	選	運動保健之經營與管理
	選	運動防護實習
	選	運動生物力學
	選	運動貼紮與實驗
	選	運動推拿指壓學
	選	人體生理學與實驗
	選	運動傷害防護儀器之運用
	選	運動傷害評估學

運動防護員/整復技術士模組





證照通過率

學生表現

POWER 勁量槓鈴

A promotional poster for Radical Fitness. The background is a vibrant yellow with black splatter effects. In the center, there is a graphic of a globe with a network of lines. The text "POWER" is prominently displayed in large, bold, white letters, with "RADICAL FITNESS" in smaller letters below it. Below that, "INTERNATIONAL OFFICIAL TRAINER" is written in a bold, italicized font. On the right side, a young woman with short dark hair, wearing a black tank top with a logo, stands with her arms crossed, smiling. At the bottom, the name "黃佩嬪" is written in large Chinese characters, and "PEI CHEN HUANG" is written in white capital letters on a black background. The bottom of the poster features a yellow and black striped hazard pattern.

POWER
RADICAL FITNESS
**INTERNATIONAL
OFFICIAL TRAINER**

黃佩嬪
PEI CHEN HUANG

國民體適能檢測員證

姓名：徐煒寧

證書字號：P1092059



彰基醫療體系 基本救命術合格證照

姓名 徐煒寧 研習時數 8小時
身分證字號 發證日期 109.06.11
出生年月日 有效日期 111.06.10
主持人 許秀櫻 證書編號 200611213
發證單位 彰化基督教醫院院長 陳穆寬



Certificate of Completion

This is to certify that 徐煒寧

Has completed the following course : 工具式筋膜鬆動術 Time, 2020/03/07
Fascia Mobilization Technique with Instrument

Instructor
Jason Huang, PhD, HFS, CPT, AT

Director of Optimum Kinetics
Jason Huang, PhD, HFS, CPT, AT

台灣體適能運動發展協會
Taiwan Physical Fitness Development Association

CERTIFICATE

Lohas Chiball 樂活極球

徐煒寧

Certification Date : 12/12/2020 Contact Hours : 16

Having fulfilled the requirements established by the Committee on Certification and Registry Boards of the Taiwan Physical Fitness Development Association.

張金野
MASTER TRAINER



社內證字第 1080017294 號
證照字第 20801020 號

台灣體適能運動發展協會
Taiwan Physical Fitness Development Association

CERTIFICATE

FUN YOGA 樂活瑜珈

徐煒寧

Certification Date : 10/24/2020 Contact Hours : 16

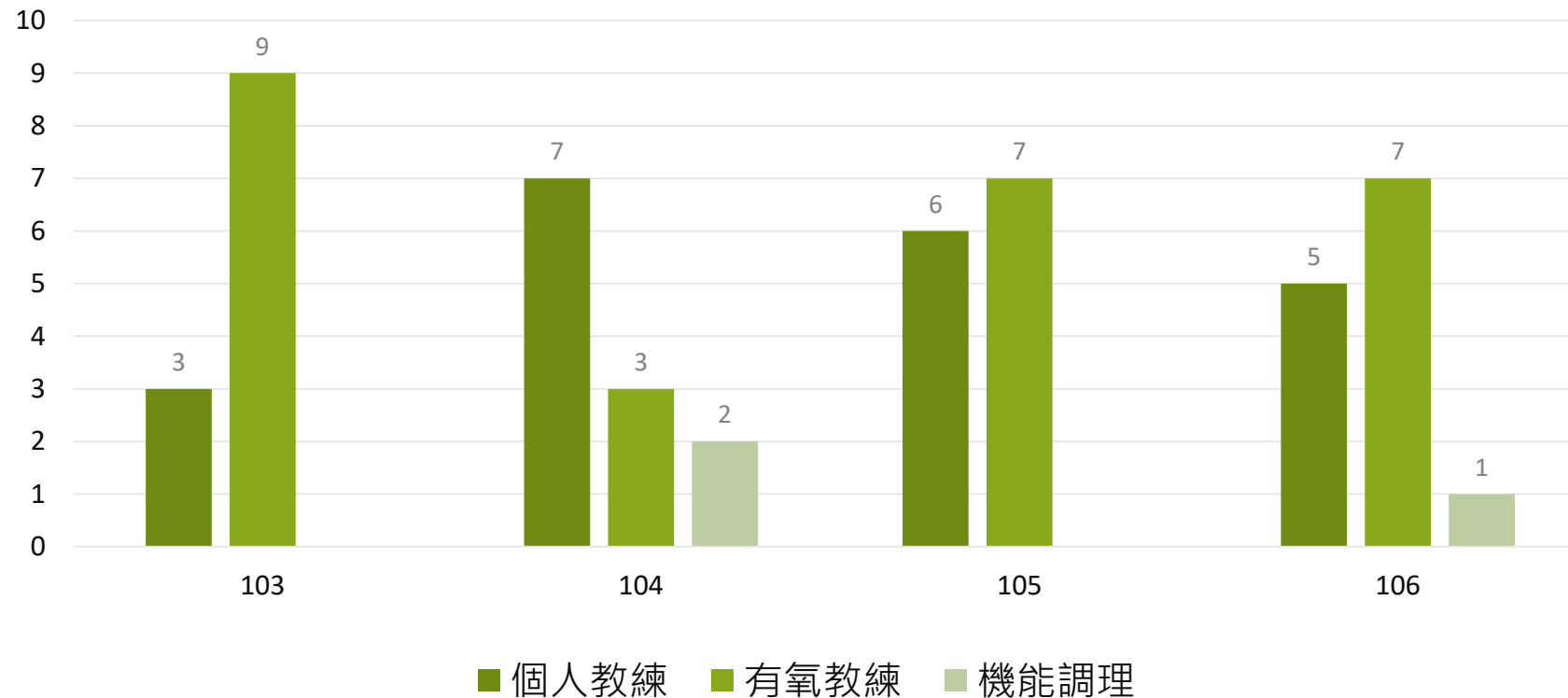
Having fulfilled the requirements established by the Committee on Certification and Registry Boards of the Taiwan Physical Fitness Development Association.

張金野
MASTER TRAINER



社內證字第 1080017294 號
證照字第 20811060 號

學生學以致用進入健身產業統計



學長姊的專長生活/活動應用

員林國小
管樂隊暑假夏令營



活用器材編創
獨一無二的活動闖關



全方位體適能研習營

追求運動表現及有目標的體能訓練之外，從事有效而安全的運動，對於慢性病防治及抵抗老化的功效與藥物一樣好，沒有副作用的處方，因此「運動處方」是最合適全人推廣的健康處方。

飛輪

拳擊有氧

超能55

Steel Tonic
(全效動能)

樂活瑜珈

熱血戰鼓

全能踏板

身體評估

體適能測驗與評量

私人教練體驗課

TRX懸吊系統

運動按摩

下肢的運動按摩和伸展

筋膜刀

滾筒放鬆

11/10/01
~11/20/31

招生
對象

全國高中職學生

連絡
方式

04-8511888

轉3491、

0963-561095

歡迎來電/私訊
詢問相關事宜~

facebook 大葉大學-運動健康管理學系

全方位體適能研習營

課程內容

課程名稱	課程內容
飛輪	E-Cycle，以運動生理學之角度，利用4個基本騎乘姿勢，搭配不同阻力，轉速與握把位置，有效訓練3大能量系統(磷酸、乳酸、有氧系統)，全身肌肉的配合，初學到進階都適合的一堂課。
拳擊有氧	利用拳擊動作包含出拳、泰拳、武術、跆拳道踢腿等的動作，搭配節奏感較快的音樂，來達到心肺提升、燃脂效果。
超能55	在55分鐘內，利用橋片和與者本身的體重，結合踏板運動，訓練核心和下半身肌群，透過多種刺激與支撐所產生的抗力，有效達到燃燒體脂肪及雕塑肌肉完美曲線的理想效果。
Steel Tonic (全效動能)	心肺、肌力為主的訓練，加入橋片及踏板增加強度，同時訓練到敏捷，全方位多元的訓練課程。
樂活瑜珈	利用瑜珈動作，伸展及放鬆肌肉，使身心靈平衡，雕塑身材。
熱血戰鼓	許多研究證明擊鼓運動，具有強大振盪腦部功能，緩解壓力作用。打鼓節奏滲透到整個大腦中，可增加注意力、增加思考和決策能力，增強免疫系統，同時降低血壓，減少慢性疼痛、焦慮及疲勞。搭配有氧步伐，強化和雕塑平常使用的肌肉，在熱情的氛圍中，讓您獲得更瘦、更苗條的體格。同時，您將會大大改善自己的節奏感、協調性、速度感、敏捷性、肌耐力和音樂性。
全能踏板	利用踏板與地面的高低差，進行上下及左右位移訓練。重覆的加速與減速，提高核心、大腿及臀部肌群參與程度，增進膝關節周圍肌肉及韌帶強度。高強度間歇課程設計，對抗重力位能增加肌肉做功以雕塑身體曲線，同時消耗更多能量，增進燃脂效果，最終提升心肺適能。
體適能測驗與評量	了解體適能的測驗方式及評量及運動處方的設計。
身體評估	日益精進的醫療儀器雖能提供所有醫療相關人員便利地做出診斷，但臨床上仍必須藉由豐富的解剖生理學識、熟練的健康史詢問能力與熟練的身體評估技巧，以及早發現個案之身心問題，並提供具個別性的措施。
私人教練體驗課	利用拳擊動作包含出拳、泰拳、武術、跆拳道踢腿等的動作搭配節奏感較快的音樂來達到心肺提升燃脂效果。
TRX懸吊系統	了解體適能的測驗方式及評量及運動處方的設計。
運動按摩	了解按摩是人類自發展以來很自然就應用的生理、心理療養方法。透過正確整合研究系統了解，按摩在運動中的生理、心理學上之效應，以達到生理之特殊需求。配合有系統之徒手按摩技術，應用在一般人及運動員身上以達到放鬆肌肉、促進新陳代謝、提高競技表現。
筋膜刀	關節活動度不足是最常造成軟組織受傷的原因。以筋膜刀來進行軟組織的處理，是公認效果顯著且較持久的一種方式。處理軟組織並非限定在受傷後，它可廣泛應用於坐式族群、運動愛好者以及運動員的平日保養中。
下肢的運動按摩和伸展	運動按摩是了解身體恢復的重要性，不但讓參與的學生學到如何達到自我放鬆、預防累積性肌肉關節傷害、改善身體不適感、提升肢體關節活動範圍、而且是疲勞恢復最佳的方式。
滾筒放鬆	本課程是一種自我放鬆的方式，利用滾筒用來釋放肌肉筋脈和結締組織裡的粘黏，來減輕肌肉緊繃造成的痠痛感。

facebook 大葉大學-運動健康管理學系

我們歡迎活潑、樂觀、熱愛 運動健身的你/妳加入我們的學系

申請入學（學測）：過篩科目『國文』
27個名額篩選倍率12倍（324人）
審查資料20%
面試80%

體優獨招：1.有參加過全國縣市級
運動競賽（包含電競、舞蹈、橋牌等）
2.體育班或校隊（請學校開立證明）
12個名額
審查資料
面試



大葉大學 運動健康管理學系

聯絡方式：

04-8511888#3491

賴淑娟秘書