

# 111 年度桃園市推動原住民族青年發展運動休閒服務產業人才培訓 活動簡章

桃園市政府青年事務局(以下簡稱青年局)自 110 年即首創培訓「大專以上原住民族學生」成為運動健身教練計畫，全程培訓、考照、認證及媒合等全部免費，大獲好評，111 年再推出升級版，提供專業證照 3 張，完訓後馬上媒合立即上工，全桃園市 14 所大學只有 30 個名額，邀請同學們趕快來報名吧！

## 壹、辦理單位：

- 一、指導單位：桃園市政府、桃園市議會
- 二、主辦單位：桃園市政府青年事務局
- 三、協辦單位：萬能科技大學觀光與休閒事業管理系
- 四、執行單位：峰辰股份有限公司

## 貳、招募對象：

- 一、本次錄取名額僅 30 名。
- 二、優先錄取：桃園市就讀大專以上之原住民族學生。
- 三、其次錄取：設籍於桃園市之大專以上原住民族學生。
- 四、本次所指大專以上含 111 年度應屆畢業生等。

## 參、本培訓特色簡要說明：

- 一、培訓課程 48 小時：每天約 6-8 小時，共 7 天，提供午餐。
- 二、免費培訓及考證照：取得 C 級體適能健身指導員、樂齡健身運動指導員及基本救命術 CPR/AED 急救證照共 3 張，以取得進入健身產業門票。
- 三、培訓課程學科及術科訓練並重：學科教室旁即有健身器材，可經常使用以熟悉操作。
- 四、贈送健身教練服裝及運動鞋：參與學員可獲得一人一套。
- 五、個人形象談吐訓練等：美姿美儀老師教你如何讓消費者獲得好印象。
- 六、原住民族健身教練職涯分享：邀請原民教練分享工作及生涯規劃、職場優勢及高薪祕訣。
- 七、百萬健身教練實戰教學：資深健身教練教你如何精進業務及技術成為百萬教練。
- 八、青年志工服務營隊：擔任青年志工前往本市長照中心或關懷據點等，設計健身操作並執行。
- 九、職場參訪：參訪大型健身中心及國民運動中心，實際了解職場生態。
- 十、成果發表亮相：將以影片拍攝的方式呈現培訓成果，人人都有機會成為影片主角。
- 十一、工作媒合直達職場：培訓考照通過，立即安排各大著名健身中心進行暑期工作媒合。

## 肆、報名方式：

- 一、報名期間：

(一) 第一階段：即日起至 111 年 6 月 24 日(五)止，並於 6 月 29 日(三)前公佈錄取名單。

(二) 第二階段：如第一階段錄取人數未達 30 人，6 月 25 日-6 月 28 日重新開放報名，缺額之學員數由本階段報名人員中擇優錄取，並於 6 月 30 日前公佈錄取名單。

二、報名網址：<https://forms.gle/dWiwqytxPDAWeQH86>

三、報名注意事項：

(一) 請詳實填寫基本資料，以便聯繫作業及申請相關保險使用。

(二) 於報名截止日後 5 天個工作天內，於青年局官網(<https://youth.tycg.gov.tw/>)公告，並以電話通知成功錄取。

**伍、錄取原則：**綜合以下考量，擇優錄取：

一、於桃園市就讀大專以上之應屆年齡原住民族學生優先錄取。

二、報名表單資料、附件資料及照片等皆提供完整。

三、報名表單問答题能充份表達自己個性與對運動興趣。

四、依書面資料擇優以電話或視訊口試，表現佳者並能承諾全程參與。

五、其他如老師及 110 年結訓學員推薦。

**陸、執行方式：**本培訓計劃共分為 48 小時培訓考證課程、2 場職場參訪、2 場青年志工服務營隊、1 場媒合會及 1 場成果發表等。

**一、培訓課程：**

(一) 課程內容：學員須參與 48 小時為期 7 天的培訓課程，包含 C 級體適能健身指導員、樂齡健身運動指導員認證課程及考證、CPR/AED 基本救命術及考證、原民健身教練職涯分享、百萬健身教練實戰教學、個人形象談吐訓練等。

(二) 培訓地點：萬能科大體適能健身中心(桃園市中壢區萬能路 1 號)，學員需自行到場上課。

(三) 培訓時間：111 年 7 月 2 日(六)至 7 月 9 日(六)，共 48 小時，每日 6-8 小時。

(四) 培訓單位及證書頒發：

1、C 級體適能健身指導員及樂齡健身運動指導員課程培訓及發證單位：社團法人中華民國健身運動協會。

2、基本救命術 CPR/AED 急救課程培訓及發證單位：中華民國紅十字會桃園市分會。

(五) 課程規劃：詳見簡章說明，課程會因實際狀況做調整。如遇疫情或學員染疫影響，可依課程性質部份調整為線上課程，但考證採培訓現場考試。染疫學員未能參與考證部份，C 級體適能及樂齡體適能指導員認證可後續配合中華民國健身運動協會其他外部開班進行補考，不需另付費用。CPR & AED 基本救命術證照考試未能到場，則需重新付費報名上課考證。

(六) 課程相關規定：

1、為不影響培訓成效及課程進度，若缺課總時數達 10 小時以上或考證當天未能

應考，達退訓標準，予以退訓，因疫情或染疫不能到場不在此限。

- 2、若未滿 20 歲之報名者，於錄取後正式參訓前須由其監護人加簽同意書。
- 3、贈送錄取學員一人一套健身教練服裝及運動鞋。
- 4、培訓課程期間備有暈食午餐及飲用水。
- 5、110 年精采培訓成果影片(一定打開來看喔!)

(1)啟動宣傳影片：<https://fb.watch/9Mkd08yi18/>

(2)成果影片：<https://fb.watch/9SX6vLin0u/>

(3)網紅一同上課影片：[https://www.youtube.com/watch?v=xfzXtrz\\_mU0](https://www.youtube.com/watch?v=xfzXtrz_mU0)

二、**青年志工服務營隊**：為展現培訓成果及回饋在地居民，特安排 2 場本市長照中心或關懷據點，教導樂齡長者正確與健康的運動方式。

(一)時間及地點:111 年 7 月 12 日(二)上午為復興區樂齡關懷據點、7 月 15 日(五)上午為平鎮區樂齡關懷據點等。

(二)交通:桃園青年事務局集合，搭乘本活動交通車通勤現場。

三、**職場參訪觀摩**：為讓學員了解健身產業場域及運作，特安排健身中心及官辦民營國民運動中心二種不同經營方式之健身產業進行參訪。

(一)時間及地點:111 年 7 月 9 日(六)下午至中壢國民運動中心，7 月 12 日(二)下午至 WORLD GYM 中壢國強館參訪。

(二)交通:學員搭乘本活動交通車通勤現場。

四、**直達職場立即上工**

(一)媒合會：本次與桃園地區著名健身中心及國民運動中心合作工作媒合，提供暑期等各項全職、兼職及工讀機會，不限健身教練工作，如游泳教練、櫃台服務人員等其他工作。

(二)時間:111 年 7 月 11 日(一)下午 2-4 點

(三)地點:桃園青年事務局多功能會議室(桃園市中壢區環北路 390 號 1 樓)

五、**成果發表會**：主要以影片拍攝的方式呈現培訓成果，共同入鏡拍攝紀錄影片及參與年度成果發表現場活動。

六、培訓及考證課程結束，仍需完成參與青年志工服務營隊、職場參訪、媒合會及成果發表會，如未完成者，青年局有權不授與相關證照及需繳回提供之健身教練服裝。

七、因疫情或其他事項之影響，桃園市政府青年事務局保有更改相關之培訓內容等權利。

## 八、課程及活動表

	7/2(六)	7/3(日)	7/4(一)	7/5(二)	7/6(三)	7/7(四)	7/8(五)
09:00   10:00	(學科) 體適能概論	(術科) 下半身分組 操作	(學科) 體適能論健 康與功能評 估	(術科) 樂齡族配件 與輔具的運 用	AED 及 CPR 培訓及考證 桃園紅十會	<b>休 息 日</b>	健身動作示 範與練習 林晉利博士
10:00   11:00	(學科) 運動生理學 解剖學	(術科) 上半身分組 操作	(學科) 樂齡族運動 生理學 老人心理學	(術科) 樂齡族配件 與輔具的運 用	AED 及 CPR 培訓及考證		健身動作示 範與練習
11:00   12:00	(學科) 健身訓練概 論/重訓運 動處方	(術科) 伸展分組操 作	(學科) 樂齡族運動 方案/特殊 族群	(1100-1230) 分組操作勇 骨健身操	AED 及 CPR 培訓及考證		健身動作示 範與練習
12:00   13:00	午 餐 時 間						
13:00   14:00	(術科) 正確的中心 姿勢/重訓 實務	(術科) 模擬考核	(術科) 面對面教學 /面對面教 學正確的中 心姿勢	(1330-1500) 分組操作勇 骨健身操 模擬考核	AED 及 CPR 培訓及考證	<b>休 息 日</b>	百萬健身教 練教你變利 害 鄭棋允老師
14:00   15:00	(術科) 重訓指導/ 伸展實務	(術科) 模擬考核	(術科) 樂齡健身運 動指導技巧	分組操作勇 骨健身操 模擬考核	AED 及 CPR 培訓及考證		+
15:00   16:00	(術科) 伸展實務	<b>學科考試 術科 考核檢定</b>	(術科) 樂齡健身運 動指導技巧	<b>學科考試 術科 考核檢定</b>	AED 及 CPR 培訓及考證		原住民健身 教練分享 陳駿庭教練 范萱教練
16:00   17:00	(術科) 伸展指導	<b>學科考試 術科 考核檢定</b>	(術科) 勇骨健身操 指導技巧	<b>學科考試 術科 考核檢定</b>	AED 及 CPR 培訓及考證		
17:00   18:00					AED 及 CPR 培訓及考證		

	7/9(六)	7/10(日)	7/11(一)	7/12(二)	7/13(三)	7/14(四)	7/15(五)
09:00   10:00	美姿美儀及 談吐訓練 林俞君老師	<b>休 息 日</b>		(0800 出發) 志工服務營 隊-復興鄉	<b>休 息 日</b>	<b>休 息 日</b>	(0900 出發) 志工服務營 隊-平鎮區
10:00   11:00	美姿美儀及 談吐訓練			志工服務營 隊-復興鄉			志工服務營 隊-平鎮區
11:00   12:00	美姿美儀及 談吐訓練			志工服務營 隊-復興鄉			志工服務營 隊-平鎮區
12:00   13:00	午 餐 時 間						
13:00   14:00	美姿美儀 及談吐訓練	<b>休 息 日</b>		前往 參訪地點	<b>休 息 日</b>	<b>休 息 日</b>	
14:00   15:00	美姿美儀 及談吐訓練		工作媒合會	WORLD GYM 中壢國強館 參訪			
15:00   16:00	往中壢國民 運動中心移 動		工作媒合會	WORLD GYM 中壢國強館 參訪			
16:00   17:00	中壢國民運 動中心場館 參訪						
17:00   18:00	中壢國民運 動中心場館 參訪						

\*課程內容及時間是疫情或其他需要，有可能調整

## 柒、防疫及相關備案

### 一、防疫準則：

1. 學員及教師進入教室皆需戴口罩、量體溫、噴酒精、及填寫簽到及體溫狀況表。
2. 萬能科大體適能中心空間寬廣，可同時加設 15 張學員上課桌椅，且保持安全距離。
3. 每張桌子皆加裝隔板。
4. 根據體育署健身房「強化 COVID-19 疫苗第 3 劑接種規範」相關 Q&A(111.5.27 更新)，「自同年 5 月 27 日起，如尚未接種滿 3 劑的民眾可以進入健身房，但運動時應全程佩戴口罩，並和其他人保持安全的社交距離。」
5. 本空間上課期間，不會有其他人員進入使用場地。
6. 其他事項依防疫指揮中心及桃園市政府防疫指引辦理。

### 二、防疫設施

自主管理檢核表	桌子加裝隔板	提供酒精及溫度計
		

### 三、場地規劃(拉開各桌距離及加裝隔板)



#### 四、因疫情無法全程現場上課之處理方案

課程	上課內容	考證
C 級體適能健身指導員	影片觀看或線上教學	現場考證
樂齡健身運動指導員	線上教學	現場考證
CPR & AED	線上教學	現場考證
健身動作示範與訓練	線上教學	無需考照
百萬教練教你變厲害	線上教學	無需考照
原住民教練分享	線上教學	無需考照
美姿美儀課程	線上教學或影片教學	無需考照

#### 六、學員因染疫無法到場上課之處理方案

課程	上課方式	考證	其他
C 級體適能健身指導員	至發證協會其他場次補上課，不需另行付費	至發證協會其他場次補考，不需另行付費	採線上播放教學影片或線上直播教學，課程內容不變。
樂齡健身運動指導員	線上上課	至發證協會其他場次補考，不需另行付費	現場架設攝影機，以線上課程上課，課程內容不變。
CPR & AED	需另付費重新上課考證	需另付費重新上課考證	
健身動作示範與訓練	線上教學	無需考照	現場架設攝影機，以線上直播上課，課程內容不變。
百萬教練教你變厲害	線上教學	無需考照	現場架設攝影機，以線上直播上課，課程內容不變。
原住民教練分享	線上教學	無需考照	現場架設攝影機，以線上直播上課，課程內容不變。
美姿美儀課程	線上教學或影片教學	無需考照	現場架設攝影機，以線上直播上課，課程內容不變。

捌、其他：主辦單位保留隨時修正、暫停或終止本活動之權利。

玖、連絡人：

- 一、峰辰股份有限公司 廖先生 (02)2280-7788 分機 110
- 二、峰辰股份有限公司 郭先生 (02)2280-7788 分機 216
- 三、桃園市政府青年事務局公共參與科 張先生 (03)422-5205 分機 6012