育達科技大學

Yu Da University of Science and Technology

休閒運動管理系

休運系：陳淑貞 主任

聯絡電話：0928-943-552

Line ID：0928-943-552

社區服務--健康樂活

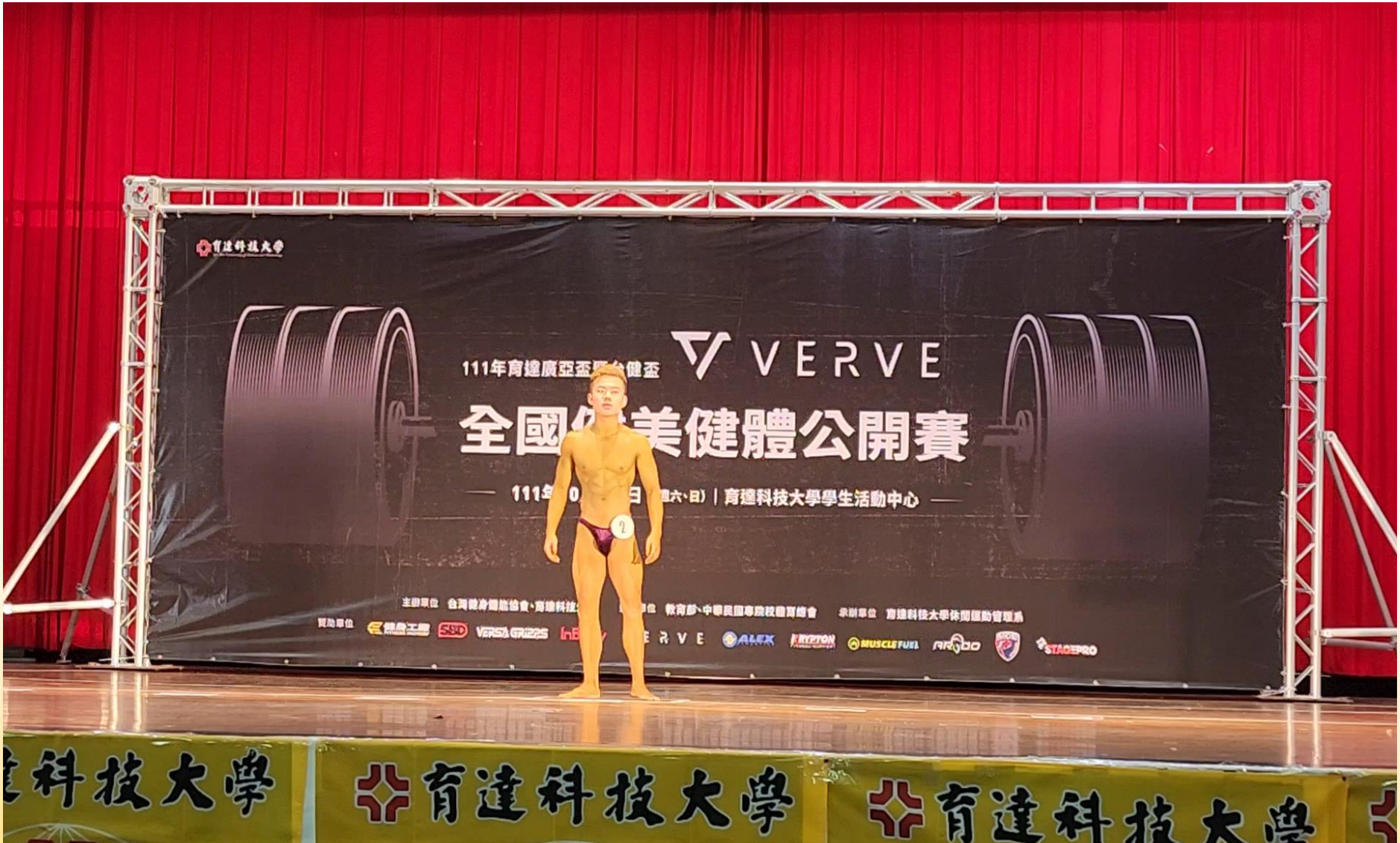
- 整合社區相關活動與人脈資源，社區民眾參與體適能檢測及運動班非常踴躍。另透過與學員討論體適能檢測結果及運動處方，提高民眾運動動機與成效。
- 善用育達科大以100 萬購置體適能檢測系統之專業設備，提供更專業檢測服務。

健身運動打造完美體態 1/4

育達科技大學
Yu Da University of Science and Technology

健身運動打造完美體態 2/4

健身運動打造完美體態 4/4



育達科技大學
Yu Da University of Science and Technology

健身運動打造完美體態 4/4

育達科技大學
Yu Da University of Science and Technology

健身運動打造完美體態 4/4

前言

為提升學生健身運動指導能力及
形塑健身運動指導的專業形象
冀望學生透過活動參與競賽
整合專業知識及技能

育達科技大學
Yu Da University of Science and Technology

健身運動打造完美體態 4/4

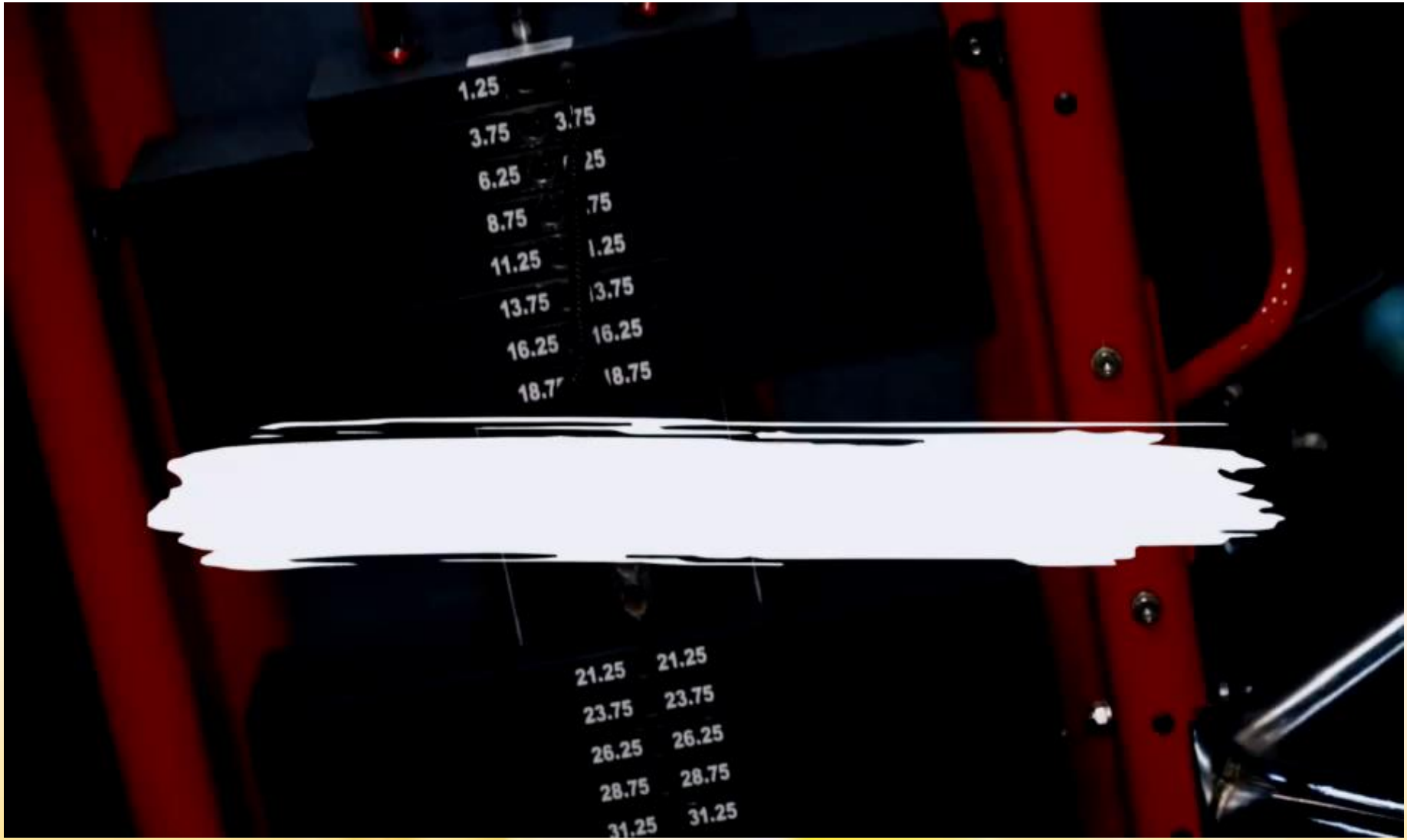
健身運動打造完美體態 4/4

育達科技大學
Yu Da University of Science and Technology

本系學生優異表現影片欣賞

育達科技大學
Yu Da University of Science and Technology

本系學生實習表現影片欣賞



健身運動打造完美體態 4/4

運動經濟、商機無限

育達科技大學

休閒運動管理系

日間部　四技

你(妳)一定要知道的事

就讀育達科大
休閒運動管理系

不怕找不到工作

隨著現代人愈來愈重視健康議題，象徵健康的休閒運動，自然而然成為一個龐大的商機市場。

你(妳)一定要知道的

年薪百萬不是夢

休閒運動管理系 不是→ 體育系

與全國唯一上市健身俱樂部(健身工廠)合作，
共同培養人才→實習→就業

投入休閒運動健康產業，讓你更有自信與健美

健身運動指導教練人才

運動觀光規劃與執行人才

系上人才培養獲業界肯定

- 本系與健身產業領導品牌的專業團隊（健身工廠）緊密合作產業學程計畫，特聘健身工廠總經理為客座教授--陳尚文John。
- 健身工廠提供全國57家分店實習機會，大四一整年實習後，表現優異可留任，畢業後直接取得就業機會。

健身工廠贊助本系辦理比賽

- 辦理第1屆~第5屆大專盃健美健體公開賽，報名人數皆超過200人。

學生就讀休運系的改變 1/5

一、兩年時間，學生徹底改變，擁抱更好未來。

二、畢業後投入健身運動暨場館產業，職場表現亮眼，現於健身工廠(為亞洲第一家獲得SGS全球服務認證標章的健身品牌)擔任私人教練，年薪百萬以上(月薪達12萬)。

學生就讀休運系的改變 2/5

植健身Fit Plant Gym 創辦人
泉心健康休閒會館私人教練部經理暨教育總監
Fit Taiwan ACE 私人教練證照授課教官
Fit Asia Taiwan FIT-CPT私人教練證照授課教官
Fit Strong FIT-HIIT 高強度間歇訓練授課教官
GYMEFIT 私人教練
FEA HIIT高強度間歇訓練授課教官

美國運動委員會 私人教練 (ACE-CPT)
美國國家體能協會 肌力與體能專家(NSCA-CSCS)
美國國家運動醫學 矯正性運動專家(NASM-CES)
美國運動委員會 懷孕及產後訓練教練 (ACE-TPPC)
型體健體專家 LV1, LV2 (FITM-PS)
運動營養專家(FIT-FNS)
高強度間歇訓練教練 (FITM-HIIT)

美國縣吊式訓練認證訓練師
(TRX-Suspension Training Course, TRX-STC)
FMS 功能性動作評估 Level 1認證
KettleBell Concept Level 1 國際壺鈴教練
動作效益M.E.T Level 1認證訓練師
RTS 國際抗阻力訓練專家
精選功能性動作評估SFMA 研習

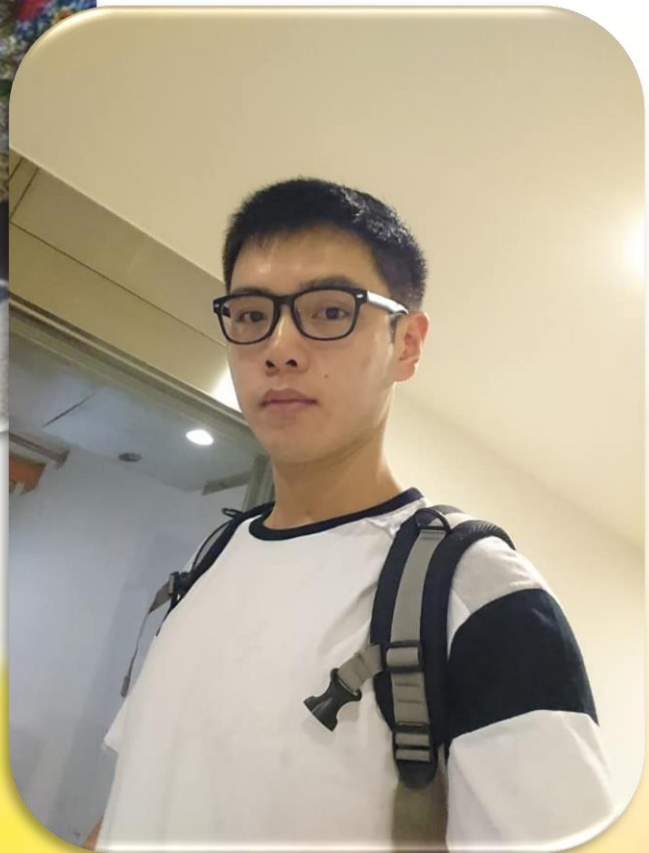
邱仲甫 投入健身運動暨場館產業，職場表現亮眼

- 曾任泉心健康休閒會館教練部經理之高階主管職務
- 於美國國家運動協會ACE擔任國際體適能健身教練證照教官
- 2018年自行創業，創立「植健身 Fit Plant」健身房

學生就讀休運系的改變 3/5

- 本校推廣教育中心開課
- 學生擔任實習健身教練

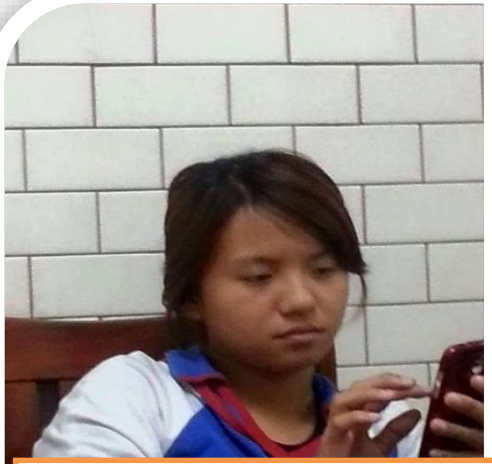
學生就讀休運系的改變 4/5



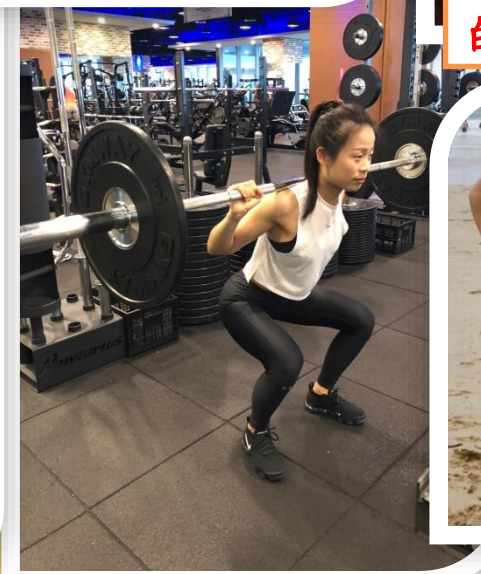
陳怡揚

- 就讀第一天就說，他填錯志願的故事，最後留下來就讀.....
- 他用系上的專業，大學四年從130多公斤健康的降到82公斤左右

學生就讀休運系的改變 5/5



休運系 就讀前與就讀後，真的天差地別，神清氣爽



同樣的50KG，但…

透過”健身運動”打造出有右邊的身材

學生實習及就業輔導成果

- 本系大四同學於健身工廠、極限健身中心實習表現優異，該機構破例拔擢實習生轉任正職。
- 大四整年實習，提前就業準備，提升職場競爭力。

畢業學生投入健身產業月薪平均50,000元以上

高齡是一個龐大市場（延緩失能）

學生取得高齡指導證照後，至社區指導高齡運動，每小時至少800元。

系上苗栗縣在地深耕體適能服務已有11年，帶領系上學生服務苗栗縣鄉親體適能服務，約計20,000多人次，其中高齡者檢測服務約計2,300多人次，同時也開設中高齡運動班約計30班（２個月１６次運動指導）。

教學特色

一條鞭教學輔導系統

就業
媒合就業

實習
輔導專業
職場實習

競賽
專業競賽
展現學習成效

考照
課後成立
證照輔導班

教學
融入專業
證照內涵

職能為導向之特色課程設計

通識課程 → 共同性專業必修課程 → 專業職能養成基礎選修課程 → 專業職能養成核心選修課程 → 職業

通識課程

學生職能態度養成

→

創意美學
創新創業
健康體適能
休閒運動產業概論
戶外活動管理概論
高低衝擊有氧(一)
管理學
運動心理學
運動生理學
人體解剖生理學
運動行銷管理
資料處理與分析
運動法學概論
諮商與溝通
職業倫理
校外實習

→

健身運動指導職能

專業職能養成基礎選修課程	專業職能養成核心選修課程	職業
健身塑型	健身運動指導法	健身教練
高低衝擊有氧(二)	健康評估與運動處方	健康體適能指導員
高齡健康評估與促進	體重控制與健康飲食	休閒運動指導員
運動傷害與防護	功能促進實務	
運動指導技巧	健身運動指導實務訓練	

職能為導向之特色課程設計

通識課程 → 共同性專業必修課程 → 專業職能養成基礎選修課程 → 專業職能養成核心選修課程 → 職業

通識課程

學生職能態度養成

→

創意美學
創新創業
健康體適能
休閒運動產業概論
戶外活動管理概論
高低衝擊有氧(一)
管理學
運動心理學
運動生理學
人體解剖生理學
運動行銷管理
資料處理與分析
運動法學概論
諮商與溝通
職業倫理
校外實習

→

戶外活動規劃職能

運動傷害與防護
運動指導技巧
休閒規劃與設計
運動賽會管理
溪流活動管理
自行車騎程與維修

運動場館規劃與管理
戶外活動遊程管理
休閒活動企劃實務
戶外活動與運動場館管理實務訓練

→

運動指導員
場館專業經理人
運動行銷管理人員

戶外活動企劃與執行
- 自由車遊程企劃與執行
- 路跑活動企劃與執行
- 溯溪攀岩活動管理人員

學生在校期間參與證照檢定情形 1/2

＊急救員

＊自行車C級領隊

＊YMCA國際體適能教練

學生在校期間參與證照檢定情形 2/2

＊運動按摩肌筋膜放鬆術證照輔導

學生海外實習情形

UNIVERSITY OF LUZON

學生至馬來西亞實習

Club President-2013-2014
ROTARY CLUB OF RAHA SULAYMAN MANILA
MAYOR MARC BRYAN C. LIM

學生至菲律賓實習
NITO
BUHAY
Sa NAGIISANG
#Happy
Birthday
BOSS

學生校外實習情形

學生校內實習情形

學生畢業出路

就業

- **健身產業**
  - 健身工廠、極限健身中心、World Gym世界健身中心、Curves可爾絲女性健身中心。
- **運動場館**
  - 全國各國民運動中心、主題樂園(六福村、麗寶樂園、尚順育樂世界)。
- **戶外活動**
  - 運動觀光（相關旅遊業）、各大運動行銷顧問公司。

升學

- 可報考國內外休閒、體育、運動教練等研究所。
- 每年都有學生進入國立大學研究所就讀。

育達科技大學
Yu Da University of Science and Technology

2年育達+2年外國學校，4年拿到國內外雙學歷

名古屋產業大學，北海道札幌國際大學，韓國南部大學校

繳育達學費，日 韓讀書。

雙聯學制2+2方案：

補助取得國內外雙學士學位

333方案：

補助取得國外碩士學歷

我的國際育達人生活

一上：生活日語
生活韓語

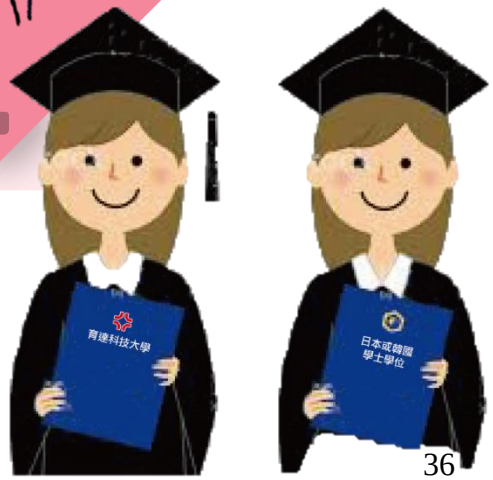
二上：進階日語
進階韓語

一下：職場日語
職場韓語

大三、大四
日本或韓國海外留學

二下：日韓考照輔導

在校語言培訓計畫



育達科技大學
Yu Da University of Science and Technology

日本或韓國海外留學

名古屋產業大學

一年43萬日幣
(**約新台幣120,443元**)

N2

札幌國際大學

一年40萬日幣
(**約新台幣112,040元**)

N2-N3

南部大學校

一年340萬韓元
(**約新台幣91,868元**)

韓國語能力考試3級

註：以2020/9/2臺灣銀行即期賣出匯率計算

育達科技大學
Yu Da University of Science and Technology

觀光餐旅學院

- 觀光休閒管理系
- 休閒運動管理系
- 餐旅經營系
- 時尚造型設計系

育達科技大學
Yu Da University of Science and Technology

在校安心學技能，畢業順利到職場

技能育達人計畫

育達科技大學
Yu Da University of Science and Technology

健身工廠職場體驗參訪活動

動嗎？

勤儉樸實 自力更生

打造健美身材
讓運動觀光讓你生活更有趣

休閒運動管理系

圓你（妳）夢

休運系：陳淑貞 主任
聯絡電話：0928-943-552
Line ID：0928-943-552