

## 休閒運動指導員

### 休閒運動指導員 聚光燈

**學歷科系：**企業徵才時不會特別強調經驗、專業背景、相關科系，但以體育舞蹈背景的人才最受歡迎。

**經歷條件：**不少公司有內部培訓課程，只要身材勻稱，皆可投入工作行列。一般訓練課程為期一個月，運動力學、營養學、人體結構、各類器材使用等都是基本課程。

**專業能力：**要掌握最尖端運動科學資訊，並且具備人際溝通技巧、體適能、解剖學、生理學、心理學、營養學、運動傷害預防與處理、心肺復甦術等各項知識。若是有心朝管理職發展者，語文能力千萬不可少。

**性格速寫：**個性必須主動積極、活潑、親和力佳、應對進退靈活、EQ 高。健身行業還必須散發陽光氣息、熱愛運動、喜歡學習新事物及吸收新知，

**工作環境：**在舒適的環境中邊工作邊健身，在工作閒暇之餘還可以享受公司內部的運動設施或是課程；一天工作八小時，休假採排休制。

**薪資條件：**新人起薪約為 25000 28000 元，再另外加上獎金。依主計處統計 93 年 5 月文化運動及休閒服務業平均薪資為 37507 元。

**未來前景：**隨著健康成為現代人追求的目標，運動休閒產業也進入快速成長期。目前人們已經不滿足於簡單的、直觀的、分散的室外健身，他們需要有組織的、有專業教練指導的健身，渴望得到更多的健身知識、運動指導，運動教練的需求量隨之增多。

**必備證照：**CPR（心肺復甦術）急救資格

**加分證照：**具備救生員資格、ACSM(美國運動醫學學會)指導員證、NASM（澳洲體適能教練培訓中心）私人教練執照、AFAA（美國有氧體適能協會）國際體適能指導教練等國際性運動醫學組織的執照

**職訓課程：**無

上健身房運動的觀念逐漸風行，各大運動休閒產業大舉擴點，運動教練需求直線上升，教練入行門檻低，不限體育科系畢業生，只要自認身材勻稱，熱愛運動、與人接觸，就有機會一邊運動，一邊工作。

健身教練每天工作時間約六至八小時，必須不斷做示範動作、不厭其煩的解說，還得一邊觀察顧客反應，耗費的體力相當大。

### **薪資條件與所需特質**

健身教練薪資多以底薪加上獎金，獎金根據會員數計算。如果健身教練作出口碑，許多會員會指定上他的課程，累積 100 個會員，底薪加上獎金每個月領 5 萬絕非難事。而隨著運動休閒業者走向大型化，第一線的健身教練，因為累積豐富的現場經驗，也有晉身管理職的升遷機會。

成功的健身教練不僅要會使用各類運動器材，還得掌握最尖端運動科學資訊，並且具備人際溝通技巧、體適能、解剖學、生理學、心理學、營養學、運動傷害預防與處理、心肺復甦術等各項知識與技能，可以說是十八般武藝樣樣通。

此外，待在這個行業裡最好要懂得業務行銷，例如健身教練能夠將其概念傳遞出去，在此同時也可增加自己的業務成效。

### **企業徵才條件首重證照**

不少徵才企業在面試新人時，第一考量為是否具備專業運動證照。擁有專業證照越多，行情自然愈好。各家運動俱樂部會有不同要求，但擁有愈多，代表武藝俱全，至於是否一定是要體育學院或體育系出身，則各家不一。再來則希望應徵為體育科系畢業，如果非相關背景畢業想要投入這個職務，最好平常要有持續運動的習慣。

至於外在條件，不一定要多帥多美，重要的是親和力及整體健康感。擁有多張具國際認證的專業運動証照，是一定要的。

專業與能接受新觀念，也是年輕人從事運動休閒產業所需應具備的條件。要在這行有不錯的成績，就要不斷的投資自己、考取更多專業證照。除了要加強自己的專業能力外，對於工作的熱忱態度，乃是進入運動休閒產業的不二法門。

## 私人運動教練

如果教練說的你不是聽不懂，或是做不來，另外有一種更 VIP 的選擇——聘請一位私人運動教練 (Personal Trainer)。在熟悉的休閒俱樂部，找一位熱心又有專業資格的教練，設計你專屬的處方，並帶領你操作，這樣可以確信所做的每一個動作都正確無誤，效果當然更有保障。

隨著國人「個人化」、「特殊性」運動需求漸趨強烈，現今不少健身俱樂部的一般會員，也開始選擇另外付費請私人運動教練的方式，為自己量身定製專屬運動課程或處方，好能在最短時間內達到雕塑曲線、肌肉線條的目的。

運動健身俱樂部看好私人運動教練市場發展潛力，私人教練需求性日增，體育學院或體專畢業生成為健康休閒產業的搶手貨。部分業者更採建教合作方式，提早銷定優秀人才，網羅高手。業者表示，一名口碑不錯的私人教練，平均月薪可達 7、8 萬元，是一般普通教練薪水的兩倍，行情不錯。

## 個人化的運動指導

那麼，個人運動教練與普通的教練到底有什麼不同？個人運動教練應為顧客設計全方位的健身計畫；幫助他們在名目繁多的健身課程中，選擇適合自身需要的健身課程；幫客人明確鍛煉目標；並提供精確的健康評估、科學的諮詢。通過健身教練個性化的指導，健身者將嘗試改善和提高自己的身體健康水平，發展和保持心肺功能、柔韌性、力量水平，及減少或保持體內脂肪比例。個人運動教練採取一對一的方式，一位教練只指導一位健身者。準確地說，私人健身教練是為健身者提供專業化的體能評估和個性化的運動指導。這對於健身菜鳥來說，無疑是十分必要而有意義的。

想成為私人教練，需具備什麼條件？除了和一般教練一樣，需要具備體能、心理學、營養學等一系列的專業認證。私人運動教練還要具備多方面的素質，以便在對健身者進行身體訓練的同時，能通過與健身者的溝通和交流，力爭使他們在運動中減少壓力，放鬆心情。一個好的私人運動健身教練，其實最終就是一個全面的健康顧問，並且教會別人如何從生理上、心理上維護自己的健康，並且從中終生受益。