運動教練

職務定義

負責訓練、指導運動員，並藉此發展其運動知識、體能及技術

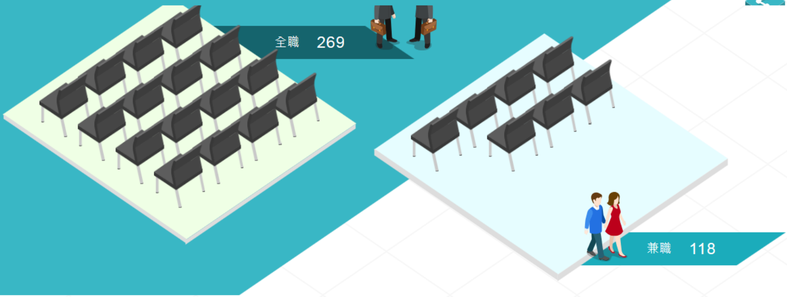
工作內容

1.分析其動作及指出個人或團體缺點
2.動作編排、教學分解
3.暖身、運動注意事項
4.個別肌群強化訓練說明
5.計畫訓練課程，輔助器材使用，發展並維持運動員之體能適應
6.綜合指導

相似職務

體育老師、運動設施管理者、運動指導員 / 有氧老師、運動裁判、運動課程教練、健身教練、 私人教練、足球教練、自由博擊教練、體操教練、溯溪教練、戶外運動教練、羽球教練

意見反應



關鍵職能

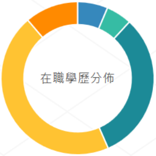
高度相關

- 緊急甦醒術CPR
- 課程規劃與安排
- 教導 / 輔導學生技巧
- 舞蹈或健身教學能力
- 訓練、指導學員運動知識、體能及技術

中度相關

- 擬定教學計畫
- 教學成果評量 / 評估
- 教材教具與教學媒體的運用

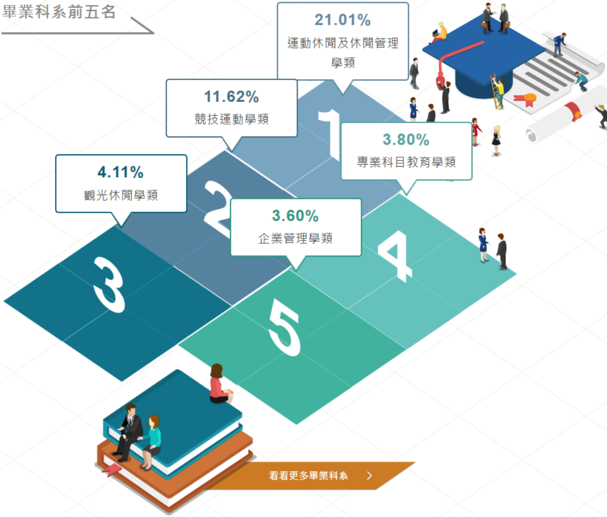
學歷分佈



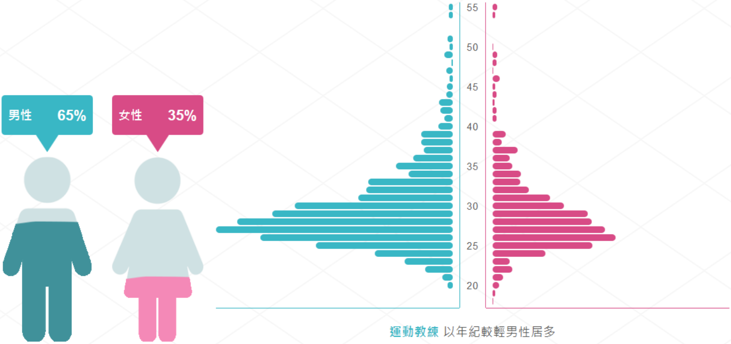
● 高中職	6.39%
● 專科	5.42%
● 公立大學	31.49%
● 私立大學	45.13%
● 研究所	11.23%

運動教練 有87.86%具備大學以上學歷

畢業科系前五名

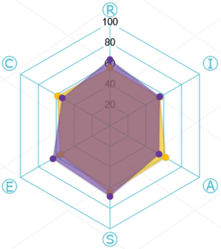


性別年齡



運動教練 以年紀較輕男性居多

職涯類型



R - 實作型　I - 研究型　A - 藝術型　S - 社交型　E - 企業型　C - 常規型

⬢ 不分職務(全體)的六型分數　⬢ 該職務的六型分數

興趣類型

前往Holland興趣測驗瞭解 >

社交型 Social　實做型 Realistic　企業型 Enterprising

運動教練在社交型的分數最高，這類型的人通常對人和善、容易相處，關心自己和別人的感受，喜歡傾聽和瞭解別人，也願意付出時間和精力去解決別人的困擾。他們喜歡教導別人，並幫助他人成長。喜歡大家一起做事，一起為團體盡力，善於和人互動，關心人勝過於關心工作。

九大職能類型

前往九大職能星測驗瞭解 >

火星 Mars(社會型)

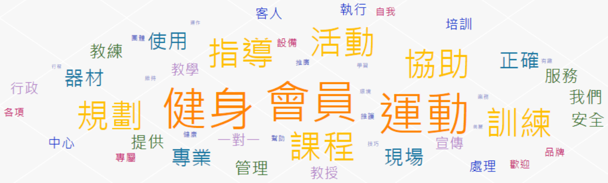
偏向能夠幫助和提昇別人的活動。

職務能力

各產業職能需求

不分行業 ▾

1. 協助於現場指導會員及使用安全
2. 協助處理現場各項勤務
3. 協助單位主管督導管理健身房日常營運
4. 協助游泳池與健身房相關環境衛生清潔工作
5. 協助顧客環境導覽及介紹
6. 指引會員正確的使用健身器材
7. 指導來賓使用各項設施
8. 指導貴賓運動及器材使用
9. 能與客人保持良好互動關係提供顧客運動健身器材使用之建議
10. 健身中心營運
11. 健身房、三溫暖、游泳池管理工作
12. 探索體驗課程 解說引導
13. 教練課程銷售
14. 提供健身諮詢、一對一專業健身計劃之規劃、身體質量分析解說
15. 提供會員一對一專業健身諮詢規劃並教授會員專屬課程
16. 提供會員專業健身諮詢服務
17. 監督並指導人員使用安全和維持現場運作
18. 管理健身設備及維持現場運作



專業證照

相關證照

前往證照中心 >

- AFAA
- 個人指導員
- KickBoxingCertification
- 個人指導證
- WeightTrainingCertification
- EMT-1(初級救護技術員)
- 體適能教練證照
- 救生員證照

薪資行情

平均薪資

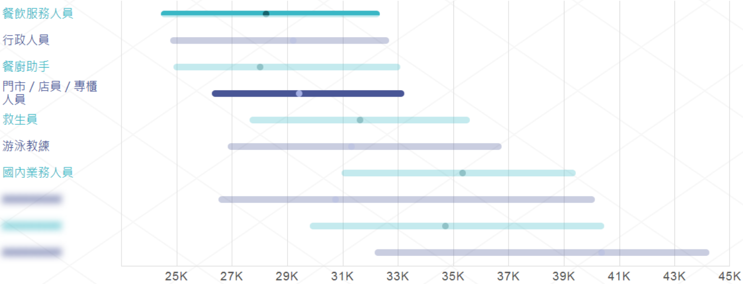
前往薪資公秤 >

NT$29,814	NT$31,851	NT$34,606	NT$37,469	NT$40,447
1年以下平均	1~3年平均	3~5年平均	5~7年平均	7~9年平均

高中職(含以下)	就業市場樣本不足
專科	NT$27,815
大學	NT$28,622
研究所	NT$31,597
博士	NT$32,917

相關職務薪資比較

更多相關職缺 >



登入會員即可查看薪資比較前3名

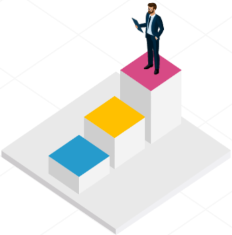
未來發展

下一份工作平均薪資提升

16.27%

跳下一份工作平均時間

20個月

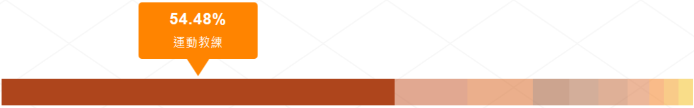


晉升為管理階級或為更高階的主管的人

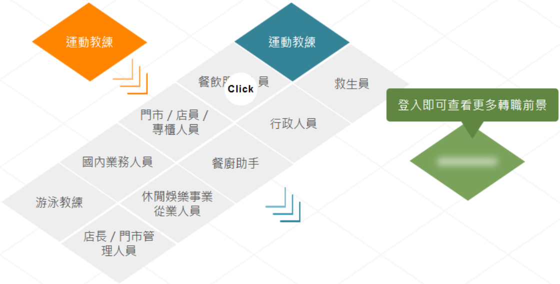
11.46%

轉職職務分析

運動教練求職者的下一份工作選擇職務比例



請選擇運動教練的下一份工作看未來發展前景



登入即可查看更多轉職前景

請選擇您的求職狀態

< 我是社會新鮮人

我想要轉職 >

意見反應 >

工作甘苦談

更多工作甘苦談 >

力量不代表一切—運動教練

25歲的羅光揚（Eric）從事健身教練工作已5年，健碩的他原來待人也很和善，形象與漫畫、電影中目無表情的「大隻佬」實在是大為不同...

工作甘苦談 | 運動教練 | 樂活才藝

職務類別：樂活才藝　職稱：運動教練

一輩子投資的事業-健身教練

單純穩定非職志我從高中時開始便接觸健身，從此將健身當念書外最重要的一件事，後來我進入大學就讀會計系，也從來沒有放棄健身，退...

工作甘苦談 | 健身教練 | 樂活才藝

職務類別：樂活才藝　職稱：健身教練

職涯大解密—舉重教練

⊚學經歷簡述東大體中舉重教練 蒲雅珍：「我是國立台灣體育學院競技運動學系畢業的，從事教練工作大概有三年以上的時間。」⊚舉重教...

工作甘苦談 | 舉重教練 | 樂活才藝

職務類別：樂活才藝　職稱：舉重教練

國小教師化身型男教練

脫掉上衣挺起胸膛。國小教師化身衝浪型男教練。任教於台東縣東海國小的阮文彬老師，三年前因緣際會接觸到海上衝浪運動，深深為此著...

工作甘苦談 | 衝浪教練 | 樂活才藝

職務類別：樂活才藝　職稱：衝浪教練

職涯大解密—柔道教練

⊚學經歷簡述東大體中柔道教練 陳佳峰：「我以前是畢業於台北體專五專部的，後來因為進修的關係，又讀了兩年制的林口體育學院，畢業...

工作甘苦談 | 柔道教練 | 樂活才藝

職務類別：樂活才藝　職稱：柔道教練

女性的最佳顧問 健身的好幫手

轉職關聯低 興趣為重 2002年來臺就讀師範大學歷史系的伍淑君，非常喜歡臺北發達的公共交通以及低於其他鄰近亞洲國家的生活花費。...

工作甘苦談 | 健身教練 | 樂活才藝

職務類別：樂活才藝　職稱：健身教練

熱門職缺

更多熱門職缺 >

健身教練
面議 1~2年工作經驗 專科
西園醫院-永越健康管理中心
台北市萬華區

統合遊戲指導老師
面議 1~2年工作經驗 專科
優兒教育資訊股份有限公司
台南市東區

健身教練(World Gym台
面議 經驗不拘 高職
World Gym-香港商世界健身
台中市南屯區

健身教練(World Gym高
面議 經驗不拘 高職
World Gym-香港商世界健身
高雄市前金區

健身教練(World Gym台
面議 經驗不拘 高職
World Gym-香港商世界健身
台中市西屯區

健身教練(World Gym台
面議 經驗不拘 高職
World Gym-香港商世界健身
台中市北區

健身教練(World Gym台
面議 經驗不拘 高職
World Gym-香港商世界健身
台中市西區

健身教練(World Gym台
面議 經驗不拘 高職
World Gym-香港商世界健身
台中市北屯區

求職會員服務中心

週一 ~ 週五8:30 ~ 21:00，週六、週日、國定假日9:00 ~ 17:00
電話：(02)8787-1111轉8　傳真：(02)5550-1111
免付費申訴專線：0800-09-1111
E-mail：support@staff.1111.com.tw

下載履歷格式

求才會員服務中心

週一 ~ 週五8:30 ~ 21:00，週六、週日、國定假日9:00 ~ 17:00
苗栗以北-電話：(02)8787-1111　傳真：(02)8787-0578
中部地區-電話：(04)2203-1111　傳真：(04)2206-1111
南部地區-電話：(07)958-1111　傳真：(07)958-2222
E-mail：hr1111@staff.1111.com.tw

全球華人股份有限公司(1111人力銀行) 版權所有© 1111 Job Bank All Rights Reserved.