

103 年度體適能教學研習會第一梯次參加辦法

初級有氧教練證照檢定培訓

- 一、依據：103 年 3 月 17 日臺教體署學(三)字第 1030008182 號函
- 二、宗旨：基本有氧運動為所有有氧系列運動之基礎，本次研習目的是協助體適能指導員熟悉生理機能理論，進而訓練學員如何指導團體運動及實務操作技巧，並透過實作的過程編排適當課程，培養其專業能力及形象。
- 三、指導單位：教育部
- 四、主辦單位：中華民國大專院校體育總會
- 五、承辦單位：國立高雄應用科技大學體適能中心、東吳大學體育室
- 六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會
- 七、舉辦日期與地點：如附件 3
 - 第一場（南區）：103 年 5 月 24 日（星期六）至 25 日（星期日）
國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）
 - 第二場（北區）：103 年 6 月 7 日（星期六）至 8 日（星期日）
東吳大學·城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號）
- 八、研習內容：
 - （一）學科：體適能概論、基礎運動解剖學、運動生理學
 - （二）術科：有氧基本步伐、音樂節拍與指令術語、強度變化技巧與動作編排之教學
- 九、日程表：如附件 1
- 十、參加對象：各級學校專兼任體育教師、運動教練、大專院校學生及社會人士。
- 十一、報名費用：每人新臺幣 2,500 元
 - 中華民國體適能瑜珈協會會員新臺幣 2,000 元（須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件 4）
 - 以上費用含研習手冊、午餐及證照檢定費新臺幣 500 元
- 十二、參加人數：每場次 50 人
- 十三、報名表：如附件 2
- 十四、備註：
 - （一）因故無法參加者請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。
 - （二）參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假。
 - （三）研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。
 - （四）全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加初級有氧教練證照檢定測驗，項目含學科筆試與技術測驗，均達 70 分為及格，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會初級有氧教練證照。
- 十五、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。

103 年度體適能教學研習會第一梯次日程表

初級有氧教練證照檢定培訓

	時間	內容	主持(講)人	地點
第一日 (星期六)	08:30~09:00	報到		
	09:00~09:10	始業式	南區場次： 羅智聰主任(國立高雄應用科技大學) 北區場次： 劉義群主任(東吳大學)	
	09:10~10:40	【學科】 體適能概論	呂明秀主任(國立高雄應用科技大學)	
	10:40~10:50	休息		
	10:50~12:20	【學科】 基礎運動解剖學	北區場次： 陳允中講師(O ₂ 體適能教育工作室創辦人) 南區場次： 顏克典副教授(正修科技大學)	
	12:20~13:20	午餐		
	13:20~14:20	【學術科】 有氧基本概論與節拍	南區場次： 陳建彰講師(國立高雄應用科技大學) 北區場次： 許秀桃教授(國立中山大學)	
	14:20~14:30	休息		
第二日 (星期日)	14:30~17:00	【術科】 有氧基本步分解與實作	郭美惠副教授(文藻外語大學)	
	9:00~11:00	【術科】 動作強度變化與編排	南區場次： 陳建彰講師(國立高雄應用科技大學) 北區場次： 許秀桃教授(國立中山大學)	
	11:00~11:10	休息		
	11:10~12:10	【術科】 術科模擬考試(分組練習)	中華民國體適能瑜珈協會講師群	
	12:10~12:30	綜合座談暨結業式	南區場次： 羅智聰主任(國立高雄應用科技大學) 北區場次： 劉義群主任(東吳大學)	
	12:30~13:30	午餐		
	13:30~15:00	學科複習+考試	中華民國體適能瑜珈協會檢定官	
	15:00~17:00	術科檢定考試	中華民國體適能瑜珈協會檢定官	

103 年度體適能教學研習會第一梯次報名表

初級有氧教練證照檢定培訓

單位名稱			
姓 名		職 稱	
E - m a i l		膳 食	☐ 葷食 ☐ 素食
通 訊 處	地址： ☐ ☐ ☐ 電話（手機）：		
日期地點 （請勾選欲參加場次）	☐ 第一場：103 年 5 月 24 日（六）至 25 日（日） 國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號） ☐ 第二場：103 年 6 月 7 日（六）至 8 日（日） 東吳大學·城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號）		
費 用	每人新臺幣 2,500 元 中華民國體適能瑜珈協會會員新臺幣 2,000 元（須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件 4） 以上費用含研習手冊、午餐及證照檢定費新臺幣 500 元		
報名方式	詳填本表連同郵政劃撥收據影本於(1)第一場 5 月 14 日、(2)第二場 5 月 27 日前傳真或逕寄本會研究發展組（郵政劃撥儲金存款帳號：17680118；戶名：中華民國大專院校體育總會；通訊欄請註明活動名稱及姓名，否則視同捐款；地址：104 台北市朱崙街 20 號 13 樓；電話：02-27710300#40；傳真：02-27406649；網站： http://www.ctusf.org.tw ）。		
備 註	一、因故無法參加者請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。 二、參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假。 三、研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。 四、全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加初級有氧教練證照檢定測驗，項目含學科筆試與技術測驗，均達 70 分為及格，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會初級有氧教練證照。 注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。		