

檔 號：

保存年限：

# 中華民國大專院校體育總會 函

地址：104台北市中山區朱崙街20號13樓  
承辦人：徐立民  
電話：02-27710300轉40

受文者：本會各會員學校

發文日期：中華民國101年10月31日

發文字號：大體總研字第1010001919號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：

主旨：檢送「101年度體適能教學研習會參加辦法一體適能瑜珈初級教練培訓」如附件，敬請鼓勵 所屬踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、依據教育部101年3月21日臺體（一）字第1010049268號函辦理

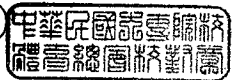
二、日期地點：

（一）第一場：101年12月8日（星期六）至9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）

（二）第二場：101年12月15日（星期六）至16日（星期日）

東吳大學·城中校區（台北市中正區貴陽街一段56號）



正本：本會各會員學校

副本：本會研究發展組

會長 江漢清

# 101 年度體適能教學研習會參加辦法

## 體適能瑜珈初級教練培訓

- 一、依據：教育部 101 年 3 月 21 日臺體（一）字第 1010049268 號函
- 二、宗旨：體適能瑜珈是以傳統瑜珈、皮拉提斯、太極為基礎，依據現代醫學及體適能的理論，將每一個動作都融入運動解剖學的觀點，並維持在正確的體線下利用自覺的引導方式進行功能性的訓練，長期規律的練習除了啟動身體深層的積極修復能力，更可以內化到精神層面，而達到身心靈全面提昇的效果，做對運動能夠讓寶貴時間有效的被運用，因此適合忙碌而鮮少進行身體活動的大專院校師生及社區民眾的入門運動及團體運動課程（編創者：呂明秀老師）。
- 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、南區區域教學資源中心
- 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：
  - 第一場：101 年 12 月 8 日（星期六）至 9 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：101 年 12 月 15 日（星期六）至 16 日（星期日）  
東吳大學·城中校區（台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、基礎運動解剖學與運動生理學
  - （二）術科：體適能瑜珈課程體驗、實技演練、初級檢定指定動作（拜日式）之教學
- 九、日程表：如附件一
- 十、參加對象：各級學校專兼任體育教師、運動教練及大專院校學生。
- 十一、報名費：每人 2,500 元
  - 中華民國體適能瑜珈協會會員 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四）
  - 以上費用含研習手冊、午餐及證照檢定費 500 元
- 十二、參加人數：每梯次 50 人
- 十三、報名表：如附件二
- 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，並可參加體適能瑜珈初級教練檢定測驗，項目含學科筆試與技術測驗，均達 70 分爲及格，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會體適能瑜珈初級教練證照（教育部認證代碼：7051）。

十五、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。

十六、講師介紹：

**呂明秀 老師**

現任：國立高雄應用科技大學 副教授兼體適能中心主任

Nike台灣區體適能顧問

經歷：體適能瑜珈創始者

中華民國體適能瑜珈協會理事長

中華民國有氧體能運動協會理事

行政院體育委員會國民體能教室專案南區執行長

高雄市體適能輔導團顧問

**許秀桃 老師**

現任：國立中山大學 通識教育中心體育與健康教育組專任副教授

學歷：國立體育學院體育學碩士

證照：國際有氧體適能協會國際基本有氧教練證照

美國有氧體適能協會水中有氧教練證照

美國有氧體適能協會兒童體適能教練證照

美國有氧體適能協會孕婦有氧教練證照

美國有氧體適能協會私人教練證照

IHFI 私人教練證照

IHFI 運動護脊教練證照

**陳敏弘 老師**

現任：國立屏東科技大學 休閒運動保健學系副教授

證照：ACSM Health/Fitness Instructor

中華民國鐵人三項運動協會裁判證

中華民國拔河運動協會裁判證及教練證

Open Water Diver

經歷：中華民國體適能協會國民健康體能檢測計畫分區（高雄縣）負責人

中華民國體適能協會 C 級體適能指導員培訓班教師（高雄市、台南市）

行政院體委會國民健康體能檢測計畫分區（高雄縣、台南市、金門縣）負責人

中華民國體適能協會監事

國立屏東科技大學大專學生體適能護照試辦計畫人

### 蔡忻林 老師

現任：淡江大學 體育室專任教師

Nike 體適能簽約顧問

學歷：輔仁大學體育系

國立臺灣師範大學體育研究所

術科專長：強力塑身（肌力雕塑、強力瑜珈、皮拉提斯）

有氧舞蹈（Hi-Lo、Step、Latin、Funky、Hip-Hop...）

體重控制與管理

證照：美國體適能有氧協會 AFAA 合格認證之有氧舞蹈 PIC 教練執照

重量訓練 WT 教練執照及階梯訓練 Step 教練執照

美國國家運動醫學會 NASN 個人運動指導教練 PT 合格認證執照

Les Mills 合格認證之 Body Balance、Body Step、Body Vive、Body Jam 講師

### 郭美惠 老師

現任：文藻外語學院 副教授

文藻外語學院教職員工有氧運動社指導教師

文藻外語學院推廣部體適能瑜珈、拉丁有氧指導教師

證照：國際有氧教練証照(A-PIC)(AFAA)

體適能瑜珈証照(Yoga Fitness)

教育部初級體適能指導員檢定合格教師

中華民國紅十字會急救員證書

### 魏 正 老師

現任：樹德科技大學 休閒運動管理系助理教授兼健康促進中心主任

學歷：美國路易安那州立大學研究所碩士

經歷：社區全民有氧舞蹈運動推廣班校園有氧舞蹈運動

92 年樹德有氧運動推廣班

證照：強力適能瑜珈合格教師證書

97 體適能指導員證

# 101 年度體適能教學研習會日程表

## 體適能瑜珈初級教練培訓

| 時 間    | 內 容         | 主持(講)人                          |
|--------|-------------|---------------------------------|
| 第一日(六) | 08:30~09:00 | 報到                              |
|        | 09:00~09:10 | 始業式                             |
|        | 09:10~10:10 | 【學科】<br>體適能概論                   |
|        | 10:20~12:20 | 【學科】<br>運動解剖、運動生理(初級)           |
|        | 12:20~13:20 | 午餐                              |
|        | 13:20~14:20 | 【術科】<br>體適能瑜珈課程體驗(master class) |
|        | 14:30~16:10 | 【術科】<br>術科指定動作分解(拜日式)           |
|        | 16:20~18:00 | 【術科】<br>術科指定動作串聯(拜日式)           |
| 第二日(日) | 09:00~10:00 | 【術科】<br>分組演練與個別指導               |
|        | 10:10~11:10 | 【術科】<br>術科模擬考試練習                |
|        | 11:10~11:40 | 【學科】<br>學科複習                    |
|        | 11:40~12:00 | 綜合座談暨結業式                        |
|        | 12:00~13:00 | 午餐                              |
|        | 13:00~14:00 | 學科考試                            |
|        | 14:10~17:00 | 術科檢定(分組進行)                      |

中華民國體適能瑜珈  
協會講師、檢定官

高雄應用科大：呂明秀  
中山大學：許秀桃  
屏東科技大學：陳敏弘  
淡江大學：蔡忻林  
文藻外語學院：郭美惠  
樹德科技大學：魏 正

# 101 年度體適能教學研習會報名表

## 體適能瑜珈初級教練培訓

|             |                                                                                                                                                                                                                                    |     |                                                            |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------|
| 單位名稱        |                                                                                                                                                                                                                                    |     |                                                            |
| 姓 名         |                                                                                                                                                                                                                                    | 職 稱 |                                                            |
| E - m a i l |                                                                                                                                                                                                                                    | 膳 食 | <input type="checkbox"/> 葷食<br><input type="checkbox"/> 素食 |
| 通 訊 處       | 地址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>電話（手機）：                                                                                                                                          |     |                                                            |
| 日 期 地 點     | <input type="checkbox"/> 第一場：101 年 12 月 8 日（星期六）至 9 日（星期日）<br>國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）<br><input type="checkbox"/> 第二場：101 年 12 月 15 日（星期六）至 16 日（星期日）<br>東吳大學·城中校區（台北市中正區貴陽街一段 56 號）                                           |     |                                                            |
| 費 用         | <input type="checkbox"/> 2,500 元<br><input type="checkbox"/> 2,000 元（中華民國體適能瑜珈協會會員須出示年費繳費收據影本。欲加入體適能瑜珈協會者請見附件四）<br>（以上費用含研習手冊、午餐及證照檢定費 500 元）                                                                                      |     |                                                            |
| 報 名 方 式     | 詳填本表連同郵政劃撥收據影本於 11 月 30 日（星期五）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 12 樓；電話：02-27710300#40；傳真：02-27406649；網站： <a href="http://www.ctusf.org.tw">http://www.ctusf.org.tw</a> ）。 |     |                                                            |
| 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。<br>二、參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假。<br>三、研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。<br>四、全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加體適能瑜珈初級教練檢定測驗，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體適能瑜珈初級教練證照。<br>注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。                   |     |                                                            |