

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：27710300#40

受文者：本會各會員學校

發文日期：中華民國108年4月15日

發文字號：大專體總研字第1080000672號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：檢送「108年度體適能教學研習會第二梯次一初級體適能瑜珈教練培訓」參加辦法如附件，敬請鼓勵 所屬踴躍報名參加，請 查照。

說明：

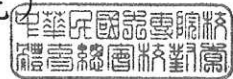
一、依據教育部體育署108年2月22日臺教體署學（三）字第1080006401號函辦理。

二、日期及地點：

（一）第一場：108年5月18日（星期六）至19日（星期日）輔仁大學（新北市新莊區中正路510號）

（二）第二場：108年5月25日（星期六）至26日（星期日）國立高雄科技大學（高雄市三民區建工路415號）

（三）第三場：108年6月22日（星期六）至23日（星期日）國立屏東科技大學（屏東縣內埔鄉學府路1號）



正本：本會各會員學校

副本：本會研究發展組

會長 江漢清

108 年度體適能教學研習會第二梯次參加辦法

初級體適能瑜珈教練培訓

- 一、依據：教育部體育署 108 年 2 月 22 日臺教體署學（三）字第 1080006401 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，並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，維持在正確的體線下利用自覺引導的方式進行功能性訓練，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，達到身心靈全面提升的效果，因此適合忙碌而鮮少進行身體活動的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：教育部體育署

四、主辦單位：中華民國大專院校體育總會、輔仁大學、國立高雄科技大學、國立屏東科技大學

五、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會

六、舉辦日期及地點：

第一場：108 年 5 月 18 日（星期六）至 19 日（星期日）

輔仁大學（新北市新莊區中正路 510 號）

第二場：108 年 5 月 25 日（星期六）至 26 日（星期日）

國立高雄科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）

第三場：108 年 6 月 22 日（星期六）至 23 日（星期日）

國立屏東科技大學（屏東縣內埔鄉學府路 1 號）

七、研習內容：

（一）學科：體適能概論、基礎運動解剖學

（二）術科：體適能瑜珈課程體驗、實際演練、初級檢定指定動作（拜日式）

八、日程表：如附件 1

九、參加對象及人數：各級學校教職員及教練、大專校院學生及社會人士，每場 60 人。

十、報名費用：費用含研習手冊、午餐及證照檢定費

（一）每人新臺幣 2,500 元

（二）中華民國體適能瑜珈協會會員每人新臺幣 2,000 元（申請表如附件 3）

十一、報名方式：如附件 2

十二、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）報到時間及地點於舉行前一週以電子郵件（E-mail）通知，參加人員須於規定時間內報到。

（三）參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假，住宿事宜須自行處理。

（四）參加人員請自備水壺、毛巾與乾淨運動鞋（可自備瑜珈墊）。

（五）全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加檢定測驗，通過者由中華民國體適能瑜珈協會核發初級體適能瑜珈教練證照。

附件 1

108 年度體適能教學研習會第二梯次日程表

初級體適能瑜珈教練培訓

時 間	內 容	主持（講）人	地點
第一日 (六)	08:30~09:00	報到	
	09:00~09:10	始業式 第一場：輔仁大學／邱奕文 主任 第二場：國立高雄科技大學／鄭建民 主任 第三場：國立屏東科技大學／蘇蕙芬 主任	
	09:10~10:40	【學科】 體適能概論 國立高雄科技大學／ 呂明秀 副教授	
	10:50~12:20	【學科】 運動解剖（初級） 國立中山大學／許秀桃 教授 國立屏東科技大學／陳敏弘 副教授 國立高雄大學／孫婉華 講師	
	12:20~13:10	午餐	
	13:10~14:40	【術科】 術科指定動作分解 （拜日式） 中華民國體適能瑜珈協會講師群／ 陳怨 老師、許秀桃 老師 郭美惠 老師、陳秀惠 老師	
	14:50~17:00	【術科】 分組演練與個別指導 陳克豪 老師、孫婉華 老師 陳秀玉 老師、何后蘭 老師 郭銘勾 老師、陳怡芝 老師	
第二日 (日)	09:00~10:00	【術科】 體適能瑜珈課程體驗 （master class） 國立高雄科技大學／ 呂明秀 副教授	
	10:10~12:10	【術科】 術科模擬考試練習 中華民國體適能瑜珈協會講師群	
	12:10~12:20	綜合座談暨結業式 第一場：輔仁大學／邱奕文 主任 第二場：國立高雄科技大學／呂明秀 副教授 第三場：國立屏東科技大學／蘇蕙芬 主任	
	12:20~13:20	午餐	
	13:20~14:20	【學科】 學科複習＋考試 中華民國體適能瑜珈協會檢定官	
	14:20~17:00	術科檢定（分組進行） 中華民國體適能瑜珈協會檢定官	

108 年度體適能教學研習會第二梯次報名表

初級體適能瑜珈教練培訓

學校／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	☐ 第一場：108 年 5 月 18 日（星期六）至 19 日（星期日） 輔仁大學（新北市新莊區中正路 510 號） ☐ 第二場：108 年 5 月 25 日（星期六）至 26 日（星期日） 國立高雄科技大學（高雄市三民區建工路 415 號） ☐ 第三場：108 年 6 月 22 日（星期六）至 23 日（星期日） 國立屏東科技大學（屏東縣內埔鄉學府路 1 號）		
費 用	一、每人新臺幣 2,500 元 二、中華民國體適能瑜珈協會會員每人新臺幣 2,000 元（請上傳年費繳交收據，入會申請表如附件 3） 三、以上費用含研習手冊、午餐、證照檢定費		
報 名 方 式	將本表及郵政劃撥收據（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。）於(1)第一場 5 月 8 日、(2)第二場 5 月 15 日、(3)第二場 6 月 12 日前 E-mail (ctusf@mail.ctusf.org.tw)、傳真 (02-27406649 或 02-27710305) 或逕寄本會研究發展組（地址：104 臺北市朱崙街 20 號 13 樓；電話：02-27710300#40；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、報到時間及地點於舉行前一週以電子郵件（E-mail）通知，參加人員須於規定時間內報到。 三、參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假，住宿事宜須自行處理。 四、參加人員請自備水壺、毛巾與乾淨運動鞋（可自備瑜珈墊）。 五、全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加檢定測驗，通過者由中華民國體適能瑜珈協會核發銀髮族功能性體適能檢測員或指導員證照。		