111年度體適能教學研習會第三梯次參加辦法

初級有氧教練培訓

一、依 據：教育部體育署111年3月10日臺教體署學(三)字第1110009194號函

二、宗 旨：基本有氧運動為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：教育部體育署

四、主辦單位：中華民國大專院校體育總會、輔仁大學

五、承辦單位：輔仁大學體育室及體育學系

六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會、高雄市舞蹈教師協會

七、舉辦日期：111年12月24日（星期六）至25日（星期日）

八、舉辦地點：輔仁大學（新北市新莊區中正路510號）

九、研習內容：

（一）學科：體適能概論

（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

十、日 程 表：如附件1

十一、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。

十二、報名費用：含研習手冊、午餐及證照檢定費。

（一）一般對象3,500元

（二）中華民國體適能瑜珈協會會員、高雄市舞蹈教師協會會員（檢附年費收據，體適能瑜珈協會申請表如附件2）與大專校院學生（檢附學生證）3,000元

（三）戶名：中華民國大專院校體育總會；匯款帳號：合作金庫銀行台北分行(006)0540-717-155224

十三、參加人數：60人

十四、報名方式：請填寫Google表單於12月16日（星期五）前提交，報名須上傳繳費明細截圖，始得視為完成手續。<https://forms.gle/wSBZsqPh2NRmQh4EA>

十五、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。

（三）參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假，住宿事宜請自行處理。

（四）參加人員須自備口罩、水壺、毛巾與瑜珈墊。

（五）全程參與由大專體育總會頒發研習證書，並可參加認證檢定測驗，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。

附件1

111年度體適能教學研習會第三梯次日程表

初級有氧教練培訓

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 輔仁大學  蔡明志 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 |  |
| 10:40~10:50 | 休息 | 國立高雄科技大學  呂明秀 副教授  國立高雄科技大學  陳秀惠 助理教授  國立高雄大學  孫婉華 講師  輔仁大學  郭銘勻 講師 |  |
| 10:50~12:30 | 【學術科】  有氧基本概論與節拍 |  |
| 12:30~13:30 | 午餐 |  |
| 13:30~15:10 | 【術科】  有氧基本步分解與實作 |  |
| 15:10~15:20 | 休息 |  |
| 15:20~17:00 | 【術科】  動作強度變化與編排 |  |
| 第  二  日  ︵  星  期  日  ︶ | 9:00~10:40 | 【術科】  有氧動作實務練習 |  |
| 10:40~10:50 | 休息 |  |
| 10:50~12:20 | 【術科】  術科分組模擬考試 |  |
| 12:20~12:30 | 綜合座談暨結業式 | 輔仁大學  何健章 主任 |  |
| 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 |  |

附件2

**中華民國體適能瑜珈協會**

**會員入會申請表**

會員編號（由本會填寫）：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \*必填　中文姓名Full name in Chinese (請用正楷填寫) | \*必填 性別Sex   * M男 * F女 | \*必填  二吋照片 |
| \*必填　英文姓名Full name in English (請用正楷填寫) | |
| \*必填　電子郵件E-mail | \*必填　出生日期Date of birth (年／月／日) | |
| \*必填　住址Home address | \*必填　聯絡電話號碼Telephone No. | |
| 業務地址Business address（如適用） | | |
| \*必填　最高學歷Highest education (學校名稱／院系所／教育程度) | | |
| \*必填　現職Current occupation (公司名稱／擔任職務) | | |

|  |
| --- |
| 注意事項：  1. 為求基本資料的完整性，請填妥正確內容項目，並將入會申請表郵寄（郵局信箱）或親送至本會。  2. 繳交入會費500元及年費（社會人士1,000元，學生500元）。  3. 入會後之會員效期為永久性，但須每年續繳年費，方可享有會員之權益。  4. 會員效期計算方法分成兩個時段：1-6月及7-12月，若在1-6月內申請成功之會員，其效期將至明  年的6/30日; 若在7-12月內申請成功之會員，其效期至明年的12/31日。  5. 年費收據請保留。凡參加本會所辦理之活動時出示繳費收據證明為有效會員，始能給予報名優惠。 |
| 會員權益：  1. 接收本會之活動訊息及出版刊物。  2. 在會期期間以優惠價格參與本會舉辦或協辦之研習與證照檢定。  3. 提升您的專業形象並掌握最新健身運動發展趨勢。 |

　Signature 簽署：　　　　　　　　　　　　　　　　Date of application 申請日期：

審查結果(由本會填寫)

□填寫資料正確無誤

□入會費　□收據

□年費： $500 / $1000

經手人：

匯款帳號：中華民國體適能瑜珈協會　第一銀行(007)苓雅分行 70510066727

郵局信箱：80799高雄郵局第67-112號信箱

統一編號：10212144

聯絡電話：07-3832855

電郵地址：[fitnessyoga3832855@gmail.com](mailto:fitnessyoga3832855@gmail.com)

附件4