

102 年度體適能教學研習會參加辦法

銀髮族功能性體適能檢測員課程研習暨證照檢定

- 一、依據：教育部 102 年 3 月 28 日臺教體署學（三）字第 1020010000 號函
- 二、宗旨：臺灣已漸進入高齡化社會，老人健康促進推動是當前重要的工作，因此針對老人運動前的功能性體適能檢測之專業，辦理檢測指導員之研習課程暨證照。課程內容包含理論講解與實務操作，讓參加學員能在豐富的課程與標準化的檢定考試後，能有效的評估老年人的體能，協助推廣高齡者健康促進工作。
- 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、中華民國有氧體能運動協會
- 七、舉辦日期與地點：如附件三
 - 第一場：102 年 5 月 4 日（星期六）
東吳大學·城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號）
 - 第二場：102 年 5 月 5 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）
- 八、研習內容：
 - （一）學科：銀髮族體適能概論、銀髮族體適能檢測方式與注意事項
 - （二）術科：銀髮族體適能檢測實技演練、體適能檢測成績登錄與解釋
- 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：含研習手冊、午餐及證照檢定費 500 元
 - （一）每人 1,500 元
 - （二）中華民國體適能瑜珈協會會員 1,200 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）
- 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，並可參加銀髮族功能性體適能檢測員檢定測驗，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銀髮族功能性體適能檢測員證照。
- 十五、注意事項：
 - （一）筆試一內容包含銀髮族體適能概論及體能檢測實務，70 分爲及格。

- (二)術科—以試教方式進行，依操作方法正確度、指導與結果評定等項目評定，70分爲及格。
- (三)經學科筆試及實務操作檢定考通過後，給予銀髮族體適能實習記錄手冊，並於課後半年內，擔任校內、外銀髮族體適能檢測工作實習時數滿5小時，經由檢測主辦單位認證後，由中華民國體適能瑜珈協會授予銀髮族體適能檢測員證書。
- (四)此檢定證書爲本會日後開辦銀髮族體適能瑜珈師資培訓課程之必要資格條件證明，即通過”銀髮族體適能檢測員”檢定，方可參加”銀髮族體適能瑜珈師資證照檢定”。

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臺灣區體適能顧問

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、臺南市）
行政院體委會國民健康體能檢測計畫分區（高雄縣、臺南市、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

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：國際有氧教練證照(A-PIC)(AFAA)
體適能瑜珈證照(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

陳安妮 老師

現任：長榮大學 副教授兼就輔室主任
學歷：菲律賓南方大學教育博士、美國紐澳良州立大學運動健康促進學系碩士
專長：運動指導與推廣、兒童運動與活動設計、健康體適能、強力適能瑜珈、塑身有
氧運動、特殊族群運動指導、社區休閒活動指導與推廣

邱翼松 老師

現任：高苑科技大學 副教授
證照：大專體總 A 級籃球教練、B 級自行車領隊、初級體適能指導員、美國 YMCA
個人健身教練、C 級網球教練及裁判、C 級木球教練、C 級羽球教練、C 級運
動傷害急救員、銀髮族體適能檢測員、C 級自行車領隊

附件一

102 年度體適能教學研習會日程表
銀髮族功能性體適能檢測員課程研習暨證照檢定

時間	課程內容	主持人及講師
08:30-09:00	報到	活動人員現場協助領取研習資料
09:00-09:10	始業式	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 文藻外語學院：郭美惠 樹德科技大學：魏正 長榮大學：陳安妮 高苑科技大學：邱翼松
09:10-10:40	銀髮族體適能概論	
10:40-10:50	休息	
10:50-12:20	銀髮族檢測實務與練習	
12:20-13:20	午餐	
13:20-14:20	檢測結果分析與回饋	
14:20-14:30	休息	
14:30-14:40	綜合座談暨結業式	
14:40-15:40	學科考試	
15:40-18:00	術科檢定考試	

102 年度體適能教學研習會報名表

銀髮族功能性體適能檢測員課程研習暨證照檢定

單位名稱			
姓名		職稱	
E - m a i l		膳食	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食
通訊處	地址：□□□□ 電話（手機）：		
日期地點	<input type="checkbox"/> 第一場：102 年 5 月 4 日（星期六） 東吳大學·城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號） <input type="checkbox"/> 第二場：102 年 5 月 5 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）		
費用	<input type="checkbox"/> 1,500 元 <input type="checkbox"/> 1,200 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） （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 5 月 1 日（星期三）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，並可參加銀髮族功能性體適能檢測員檢定測驗，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銀髮族功能性體適能檢測員證照。 注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。		

高應大交通路線圖

一、高應大路線圖（地址：高雄市三民區建工路 415 號）

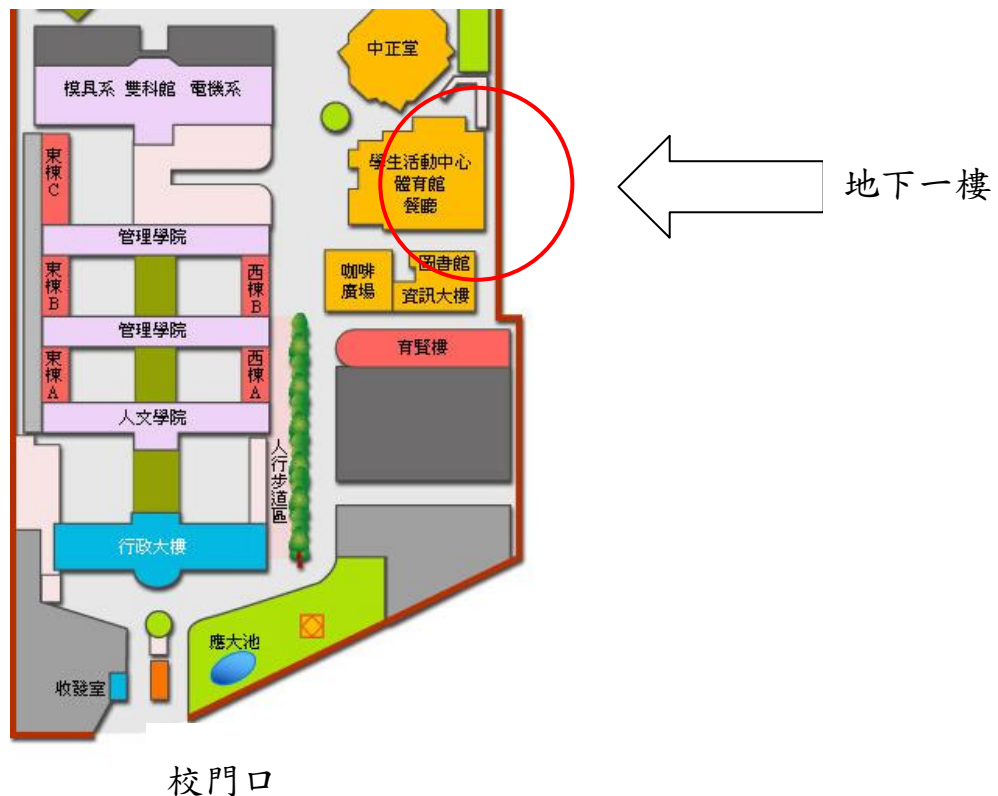
路線一：下九如交流道往高雄市區方向→九如路→至大昌路(右轉)→至建工路(左轉)。

路線二：下中正交流道往高雄市區方向→中正路→至大順路(右轉)→至建工路(右轉)。

路線三：小港機場往高雄市區方向→中山路→接博愛路→至同盟路(右轉)→接建工路。



二、教室位置圖



東吳大學城中校區位置圖

公車：3、38、235、245、270、652、663（東吳大學城中校區站）
212、238、243、304（小南門站）

捷運：至小南門（1 號出口）或西門站（2 號出口）下車，步行即可抵達。

鐵路：至臺北車站下車，搭乘捷運至小南門（1 號出口）或西門站（2 號出口）下車，步行即可抵達

自行駕車：

1. 中山高速公路-->重慶北路交流道（往臺北市區方向）-->重慶北路三段-->重慶南路-->貴陽街-->城中校區
2. 北二高-->木柵交流道-->辛亥路-->羅斯福路-->中山南路-->凱達格蘭大道-->重慶南路-->貴陽街-->城中校區



中華民國體適能瑜珈協會入會方式

1. 填妥入會申請表（如下頁所示）郵寄或親送至本會。
2. 繳交入會費 500 元及年費—社會人士 1,000 元，學生 500 元（須出示學生證）。

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

3. 會員權益

- (1)接收本會之活動訊息及出版刊物
- (2)以優惠價格參與本會舉辦或協辦之研習
- (3)以優惠價格參與本會舉辦或協辦之證照檢定
- (4)提昇您的專業形象
- (5)掌握最新健身運動發展趨勢

4. 聯絡方式

E-mail：fitnessyoga3832855@gmail.com

電話：07-3832855

地址：高雄市三民區建工路 415 號 體適能中心

中華民國體適能瑜珈協會入會申請表

姓名 Name		性別 Sex		出生日期 Date of Birth	
學歷 Education		經歷 Professional Experience		現職 Current Occupation	
住址（公） Mailing Address	□ □ □			電話 Tel	公 Office
					宅 Residence
住址（宅） Home Address	□ □ □			傳真 Fax	
手機 Cell Phone			電子郵件 E-mail		
申請日期 Date of Application	年 月 日	審查結果 (由本協會填寫)			二吋照片
會員證號碼 (免填)		申請人簽章 Applicant's Signature			

備註

1. 為求基本資料的完整性，請貴您填妥正確內容項目。
2. 入會費 500 元，年費（社會人士 1,000 元，學生 500 元）
3. 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。