

99 年度體適能教學研習會參加辦法一

體適能瑜伽及抗力球課程

- 一、依據：教育部 99 年 3 月 24 日台體(一)字第 0990037751 號函
- 二、宗旨：為培育體適能教師之教學能力，提升學生體適能水平，倡導校園正確之運動健康概念，進而培養正當運動及興趣，特舉辦本研習會。
- 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、國立中山大學
- 五、協辦單位：中華民國體適能瑜伽協會
- 六、舉辦日期：99 年 11 月 6 日（星期六）至 7 日（星期日）
- 七、舉辦地點：國立中山大學·體育館一樓視聽教室
（高雄市鼓山區蓮海路 70 號）
- 八、研習內容：
 - (一)學科：體適能訓練、基礎運動解剖學、運動傷害、運動營養
 - (二)術科：體適能瑜伽技術演練、操作之教學
抗力球技術演練、操作之教學
- 九、舉辦方式：
 - (一)專題演講：邀請學者專家針對本研習內容進行教學。
 - (二)分組實習：針對所教授之技術進行分組練習。
 - (三)成果展示：團體展示學習成果。
- 十、日程表：如附件一
- 十一、參加對象及報名費：含研習手冊及午餐
 - (一)學生：每人 1,000 元
 - (二)各級學校教職員及社會人士：每人 2,000 元
- 十二、參加人數：100 人（每課程各 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)中山大學停車費每日 60 元。
 - (四)研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。
 - (五)全程參與者頒發研習證書。
 - (六)參與體適能瑜伽課程者可參加體適能瑜伽教練檢定測驗（時間另定），檢定費 3,000 元；通過者可獲頒中華民國體適能瑜伽協會體適能瑜伽教練證照。
- 十五、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶另一雙乾淨的球鞋及毛巾。

99 年度體適能教學研習會日程表一 體適能瑜伽及抗力球課程

日期	時間	活動內容	主持人 / 主講人	地點
11月6日 (星期六)	8:30-9:00	報到		體育館 一樓大廳
	9:00-9:10	始業式		視聽教室
	9:10-10:10	【學科】 體適能訓練概論		視聽教室
	10:10-10:30	休息時間		
	10:30-12:00	【術科】 體適能瑜伽(一)		韻律教室
		【術科】 抗力球(一)		桌球教室
	12:00-13:00	午餐		
	13:00-14:30	【學科】 運動生理解剖		視聽教室
	14:40-16:10	【術科】 體適能瑜伽(二)		韻律教室
		【術科】 抗力球(二)		桌球教室
16:20-17:50	【學科】 運動傷害防護		視聽教室	
11月7日 (星期日)	9:00-10:30	【學科】 運動營養概論		視聽教室
	10:30-10:50	休息時間		
	10:50-12:20	【術科】 體適能瑜伽(三)		韻律教室
		【術科】 抗力球(三)		桌球教室
	12:20-13:20	午餐		
	13:20-14:50	【術科】 體適能瑜伽(四)		韻律教室
		【術科】 抗力球(四)		桌球教室
	15:00-16:00	成果展示		韻律教室
	16:00-17:00	綜合座談暨結業式		視聽教室

99 年度體適能教學研習會報名表一 體適能瑜伽及抗力球課程

單位名稱							
姓名		職稱		課程	<input type="checkbox"/> 體適能瑜伽 <input type="checkbox"/> 抗力球	膳食	<input type="checkbox"/> 不拘 <input type="checkbox"/> 素食
姓名		職稱		課程	<input type="checkbox"/> 體適能瑜伽 <input type="checkbox"/> 抗力球	膳食	<input type="checkbox"/> 不拘 <input type="checkbox"/> 素食
姓名		職稱		課程	<input type="checkbox"/> 體適能瑜伽 <input type="checkbox"/> 抗力球	膳食	<input type="checkbox"/> 不拘 <input type="checkbox"/> 素食
姓名		職稱		課程	<input type="checkbox"/> 體適能瑜伽 <input type="checkbox"/> 抗力球	膳食	<input type="checkbox"/> 不拘 <input type="checkbox"/> 素食
通訊處	地址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電話或手機：						
日期地點	日期：99 年 11 月 6 日（星期六）至 7 日（星期日） 地點：國立中山大學·體育館一樓視聽教室（高雄市鼓山區蓮海路 70 號）						
費用	<input type="checkbox"/> 學生每人 1,000 元（含研習手冊及午餐） <input type="checkbox"/> 教職員及社會人士每人 2,000 元（含研習手冊及午餐）						
報名方式	詳填本表連同郵政劃撥收據影本於 10 月 26 日（星期二）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： 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、中山大學停車費每日 60 元。 四、研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。 五、全程參與者頒發研習證書。 六、參與體適能瑜伽課程者可參加體適能瑜伽教練檢定測驗（時間另定），檢定費 3,000 元；通過者可獲頒中華民國體適能瑜伽協會體適能瑜伽教練證照。 注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶另一雙乾淨的球鞋及毛巾。						