

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。

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	
	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	國立高雄大學 孫婉華 講師	
	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		



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):

<p>*必填 中文姓名 Full name in Chinese (請用正楷填寫)</p>	<p>*必填 性別 Sex</p> <p><input type="checkbox"/> M 男</p> <p><input type="checkbox"/> F 女</p>	<p>*必填</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">二吋照片</p>
<p>*必填 英文姓名 Full name in English (請用正楷填寫)</p>		
<p>*必填 電子郵件 E-mail</p>	<p>*必填 出生日期 Date of birth (年/月/日)</p>	
<p>*必填 住址 Home address</p>	<p>*必填 聯絡電話號碼 Telephone No.</p>	
<p>業務地址 Business address (如適用)</p>		
<p>*必填 最高學歷 Highest education (學校名稱/院系所/教育程度)</p>		
<p>*必填 現職 Current occupation (公司名稱/擔任職務)</p>		

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：_____

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

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：_____