

# 113 年度體適能教學研習會第三梯次參加辦法

## 銀髮族功能性體適能檢測員及指導員培訓（臺北場 1）

一、宗旨：臺灣已面臨高齡化的社會，銀髮健康促進的推動可降低社會醫療資源，且身體活動是高齡健康促進政策中不可或缺的一環，透過培育銀髮族功能性體適能檢測員及指導員專業人才，以因應社會高齡化挑戰。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：中華民國大專院校體育總會、台北海洋科技大學

四、承辦單位：台北海洋科技大學健康促進與銀髮保健系及體育室

五、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會

六、舉辦日期：113 年 5 月 4 日（星期六）及 11 日至 12 日（星期六、日）

七、舉辦地點：台北海洋科技大學・士林校區（台北市士林區延平北路九段 212 號）

八、研習內容：

（一）學科：銀髮族功能性體適能概論、銀髮族功能性體適能課程編排設計理論。

（二）術科：銀髮族有氧運動、銀髮族肌力訓練、銀髮族柔軟度訓練。

（三）課程教材搭配應用：銀髮族暖身運動、心肺有氧運動及伸展緩和運動。

九、日程表：如附件 1

十、參加對象：各級學校專兼任體育教師、運動教練、學生及社會人士

十一、參加人數：60 人

十二、報名費用：含研習手冊、午餐及證照檢定費（可同時報名檢測員及指導員培訓；已取得相關單位核發銀髮族功能性體適能檢測員證照者可單獨報名指導員培訓）

（一）一般人士：檢測員培訓 1,500 元；指導員培訓 2,500 元

（二）學生或會員：檢測員培訓 1,000 元；指導員培訓 2,000 元（學生檢附學生證；中華民國體適能瑜珈協會會員檢附年費收據）

（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、報名方式：填寫 Google 表單於 4 月 24 日（星期三）前提交，且須上傳繳費明細截圖，以完成報名手續。<https://forms.gle/QbnsxxnWMYZRJ2zW7>

十四、備註：

（一）因故無法參加者請於活動舉行前十日以郵件或電話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，住宿事宜須自行處理。

（四）參加人員請自備口罩、水壺、毛巾，並著運動服與運動鞋。

（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。

附件 1-1

## 113 年度體適能教學研習會第三梯次日程表

### 銀髮族功能性體適能檢測員培訓（臺北場 1）

臺北場 1：113 年 5 月 4 日（星期六）－台北海洋科技大學

時間	內容	主持（講）人
08:30~09:00	報到	
09:00~09:10	始業式	台北海洋科技大學 任曉晶 主任
09:10~10:40	【學科】 銀髮族檢測理論分析與回饋	東吳大學 陳怨 教授  國立高雄科技大學 呂明秀 副教授  國立屏東科技大學 陳克豪 講師
10:40~10:50	休息	
10:50~12:20	【術科】 銀髮族檢測實務	
12:20~13:20	午餐	
13:20~14:20	【術科】 銀髮族檢測實務練習	國立屏東科技大學 陳克豪 講師
14:20~14:30	綜合座談暨結業式	台北海洋科技大學 任曉晶 主任
14:30~15:30	學科複習與考試	中華民國體適能瑜珈協會 檢定官
15:30~17:30	術科檢定考試	

附件 1-2

## 113 年度體適能教學研習會第三梯次日程表

### 銀髮族功能性體適能指導員培訓（臺北場 1）

臺北場 1：113 年 5 月 11 日（星期六）至 12 日（星期日）－台北海洋科技大學

日期	時間	內容	主持（講）人
第一日 （星期六）	8:30~9:00	報到	
	9:00~9:10	始業式	台北海洋科技大學 任曉晶 主任
	9:10~10:40	【學科】 銀髮族體適能概論	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
	10:50~12:20	【術科】 暖身教學(站姿)	
	12:20~13:20	午餐	
	13:20~14:50	【術科】 心肺有氧運動教學(站姿)	
	15:00~16:30	【術科】 緩和與肌力教學(站姿)	
	16:40~17:40	【術科】 暖身教學(坐姿)	
第二日 （星期日）	9:00~10:30	【術科】 心肺有氧運動教學(坐姿)	輔仁大學 體育室 陳怡芝 講師
	10:40~12:10	【術科】 緩和與肌力教學(坐姿)	
	12:10~13:10	午餐	
	13:10~14:10	【術科】 教學流程串連分組練習	
	14:20~14:30	綜合座談暨結業式	台北海洋科技大學 任曉晶 主任
	14:30~15:30	學科考試	中華民國體適能瑜珈協會 檢定官
	15:30~17:30	術科檢定考試	