

109 年度體適能教學研習會第二梯次參加辦法

銀髮族功能性體適能檢測員及指導員培訓

- 一、依據：教育部體育署 109 年 3 月 12 日臺教體署學（三）字第 1090008978 號函
- 二、宗旨：臺灣已面臨高齡化的社會，銀髮健康促進的推動可有效降低社會醫療資源，而身體活動又是高齡健康促進政策中不可或缺的一環，透過銀髮族功能性體適能指導員研習會培育專業人才，以因應社會高齡化挑戰。
- 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、國立高雄科技大學、萬能科技大學
- 五、承辦單位：國立高雄科技大學體育室、萬能科技大學觀光與休閒事業管理系
- 六、協辦單位：高雄市政府運動發展局、中華民國體適能瑜珈協會、高雄市舞蹈教師協會
- 七、舉辦日期與地點：
- 第一場：109 年 11 月 7 日（星期六）及 14 日（星期六）至 15 日（星期日）
國立高雄科技大學（高雄市三民區建工路 41 號）
- 第二場：109 年 11 月 21 日（星期六）及 28 日（星期六）至 29 日（星期日）
萬能科技大學（桃園市中壢區萬能路 1 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、參加對象及人數：各級學校教職員及教練、大專校院學生及社會人士，每場 60 人。
- 十一、報名費用：含研習手冊、午餐及檢定費

課程	舉辦日期	報名資格限制	費用
檢測員培訓	第一場：11/7(六)	不限	會員：1,000 元
	第二場：11/21(六)		一般：1,500 元
指導員培訓	第一場：11/14(六)-15(日)	已取得相關單位核發之銀髮族功能性體適能檢測員證照	會員：2,000 元
	第二場：11/28(六)-29(日)		一般：2,500 元

※中華民國體適能瑜珈協會會員與高雄市舞蹈教師協會會員可享會員價，中華民國體適能瑜珈協會會員須出示年費繳交收據影本，欲加入該協會者請見附件 3。

十二、報名表：如附件 2

十三、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，住宿事宜須自行處理。
- （四）參加人員請自備水壺、毛巾與乾淨運動鞋。
- （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。

109 年度體適能教學研習會第二梯次日程表

銀髮族功能性體適能檢測員培訓

第一場：109 年 11 月 7 日（星期六）－國立高雄科技大學

第二場：109 年 11 月 21 日（星期六）－萬能科技大學

時間	內容	主持（講）人
08:30~09:00	報到	
09:00~09:10	始業式	第一場：國立高雄科技大學 體育室 宋靜宜 主任 第二場：萬能科技大學 觀光與休閒事業管理系 蘇俊雄 主任
09:10~10:40	【學科】 銀髮族檢測理論分析與回饋	國立高雄科技大學 體育室 呂明秀 副教授 嘉南藥理大學 運動管理系 林明珠 副教授 高苑科技大學 休閒運動管理系 邱翼松 副教授 國立高雄科技大學 體育室 陳秀惠 助理教授 國立屏東科技大學 休閒運動健康系 陳克豪 講師 輔仁大學 體育室 陳怡芝 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	
14:20~14:30	綜合座談暨結業式	第一場：國立高雄科技大學 體育室 宋靜宜 主任 第二場：萬能科技大學 觀光與休閒事業管理系 蘇俊雄 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	

109 年度體適能教學研習會第二梯次日程表

銀髮族功能性體適能指導員培訓

第一場：109 年 11 月 14 日（星期六）至 15 日（星期日）－國立高雄科技大學

第二場：109 年 11 月 28 日（星期六）至 29 日（星期日）－萬能科技大學

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	第一場：國立高雄科技大學 體育室 宋靜宜 主任 第二場：萬能科技大學 觀光與休閒事業管理系 蘇俊雄 主任
	9:10~10:40	【學科】 銀髮族體適能概論	國立高雄科技大學 體育室 呂明秀 副教授 國立中山大學 運動健康產業研究中心 許秀桃 主任 文藻外語大學 體育教學中心 郭美惠 副教授 國立高雄科技大學 體育室 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)	國立高雄大學 運動健康與休閒學系 孫婉華 講師 國立屏東科技大學 休閒運動健康系 陳克豪 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	第一場：國立高雄科技大學 體育室 宋靜宜 主任 第二場：萬能科技大學 觀光與休閒事業管理系 蘇俊雄 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	

109 年度體適能教學研習會第二梯次報名表

銀髮族功能性體適能檢測員及指導員培訓

學校／單位 名 稱			
姓 名		職 稱	
E - m a i l		膳 食	☐ 葷食 ☐ 素食
通 訊 處	地址： ☐ ☐ ☐ 電話（手機）：		
日 期 地 點 （請勾選欲 參加場次）	第一場：國立高雄科技大學（高雄市三民區建工路 41 號） ☐ 銀髮族體適能檢測員—109 年 11 月 7 日（六） ☐ 銀髮族體適能指導員—109 年 11 月 14 日（六）至 15 日（日） 第二場：萬能科技大學（桃園市中壢區萬能路 1 號） ☐ 銀髮族體適能檢測員—109 年 11 月 21 日（六） ☐ 銀髮族體適能指導員—109 年 11 月 28 日（六）至 29 日（日）		
費 用	參加課程	報名資格限制	費用
	銀髮族功能性體適能 檢測員	不限	會員價 1,000 元 非會員 1,500 元
	銀髮族功能性體適能 指導員	已取得相關單位核發之銀髮族 功能性體適能檢測員證照	會員價 2,000 元 非會員 2,500 元
報 名 方 式	將本表及郵政劃撥收據（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。）於第一場 10 月 27 日；第二場 11 月 11 日前 E-mail (ctusf@mail.ctusf.org.tw)、傳真 (02-27406649 或 02-27710305) 或逕寄本會研究發展組（地址：104 臺北市朱崙街 20 號 13 樓；電話：02-27710300#40；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、報到時間及地點於舉行前一週以電子郵件（E-mail）通知，參加人員須於規定時間內報到。 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、參加人員請自備水壺、毛巾與乾淨運動鞋。 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。		



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：_____

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：_____