

檔 號：CG20302
保存年限：5年

中華民國大專院校體育總會 函

地址：104台北市中山區朱崙街20號12樓

承辦人：徐立民

電話：27710300#40

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國100年5月12日

發文字號：大體總研字第1000000818號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：(0000818A00_ATTCH1.pdf, 共1個電子檔案)

主旨：檢送「100年度健美教學研習會參加辦法—C級教練培訓」
如附件，敬請鼓勵 所屬踴躍報名參加。

說明：

- 一、依據教育部100年4月22日臺體（一）字第1000062689號函辦理。
- 二、日期：100年7月1日（星期五）至3日（星期日）。
- 三、地點：長榮大學（臺南市歸仁區大潭里長榮路1段396號）。

正本：本會各會員學校

副本：本會研究發展組

100/05/13
09:10:50

擬：一、公告文件系統通知

二、文存

約用張惠芬 5/20
助理員副教授邱東貴 5/20
兼組長教授楊振昇 5/23
通識教育中心代為
決行



100 年度健美教學研習會參加辦法—C 級教練培訓

- 一、依據：教育部 100 年 4 月 22 日臺體（一）字第 1000062689 號函
- 二、宗旨：為培育教師之健美教學能力，提升健美運動水平，倡導學生正確之健康概念，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、長榮大學
- 五、協辦單位：中華民國健美協會
- 六、舉辦日期：100 年 7 月 1 日（星期五）至 3 日（星期日）
- 七、舉辦地點：長榮大學（臺南市歸仁區大潭里長榮路 1 段 396 號）
- 八、研習內容：
 - (一)運動規則—健美比賽規則、健美基本評審標準
 - (二)戰略與戰術—健美規定姿勢講解
 - (三)生理學理論—肌肉生理
 - (四)運動傷害防護—運動傷害、關節靈活運動
 - (五)運動營養—運動營養分析及應用
 - (六)禁藥課程—運動禁藥管制
 - (七)體能訓練法—運動基礎體適能、功能性體適能
 - (八)運動教練基本技能—運動處方設計及應用、健身器材實際操作
 - (九)技術指導—教練實務
- 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)競賽模擬：競賽模擬實務操作。
- 十、日程表：如附件一
- 十一、參加對象：年滿 20 歲具備高中（或同等學歷）以上學歷
- 十二、報名費：4,000 元（含研習教材、午餐及檢定費）
- 十三、參加人數：60 人
- 十四、經費預算：如附件二
- 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)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)參加學員請穿著運動服裝，攜帶另一雙乾淨的球鞋及毛巾，並於報到時繳交 2 吋相片 3 張及身分證正反面影本各 1 份。
 - (五)全程參與者由大專體總頒發研習證書，並可參加 C 級健美教練檢定測驗，及格者將核發中華民國健美協會 C 級教練證。

附件一

100 年度健美教學研習會日程表—C 級教練培訓

日期	時間	活動內容	主持人 / 主講人	地點
第一日 (星期五)	12:30-13:00	報到		
	13:00-13:10	始業式		
	13:10-14:40	【學科】健美簡介、 健美比賽規則、健美基本評審標準		
	14:50-16:20	【學科】 健美規定姿勢講解		
	16:30-18:00	【術科】 運動基礎體適能		
第二日 (星期六)	8:30-10:00	【學科】 肌肉生理學 (基礎)		
	10:10-11:10	【學科】 關節靈活運動		
	11:20-12:50	【術科】 功能性體適能		
	12:50-13:40	午餐		
	13:40-15:10	【術科】 健身器材實際操作		
	15:20-16:50	【學科】 運動營養分析及應用		
	17:00-18:00	【學科】 運動禁藥管制		
第三日 (星期日)	8:30-10:00	【學科】 運動處方設計及應用		
	10:10-11:10	【學科】 運動傷害預防與處理		
	11:20-12:50	【術科】 教練實務		
	12:50-13:40	午餐		
	13:40-15:10	【術科】 競賽模擬實作		
	15:20-16:50	學科檢定測驗		
	17:00-18:00	綜合座談暨結業式		

100 年度健美教學研習會報名表—C 級教練培訓

單位名稱			
姓名		職稱	
身分證字號		出生日期	
E-mail		膳食	☐ 葷食 ☐ 素食
通訊處	地址：□□□ 電話(手機)：		
日期地點	一、日期：100 年 7 月 1 日（星期五）至 3 日（星期日） 二、地點：長榮大學（臺南市歸仁區大潭里長榮路 1 段 396 號）		
費用	4,000 元（含研習教材、午餐及檢定費）		
報名方式	詳填本表連同郵政劃撥收據影本於 6 月 21 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；本會網站： 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、參加學員請穿著運動服裝，攜帶另一雙乾淨的球鞋及毛巾，並於報到時繳交 2 吋相片 3 張及身分證正反面影本各 1 份。 五、全程參與者由大專體總頒發研習證書，並可參加 C 級健美教練檢定測驗，及格者將核發中華民國健美協會 C 級教練證。		

