

國立中山大學 函

地址：高雄市鼓山區蓮海路七十號

聯絡人：通識中心運動健康組

聯絡電話：(07)5252000轉5865

傳真電話：(07)5255851

電子信箱

: gephaa@mail.nsysu.edu.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國100年11月3日

發文字號：中識體健服字第1000004201號

速別：速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：隨文（1000004201課程表.TIF，共1個電子檔案）

主旨：檢送本校辦理「100年度C級健身及體適能瑜伽教練講習會」活動相關資料乙份，敬請 鼓勵師生踴躍參加，請 查照。

說明：

- 一、為提倡大專校院健身及體適能瑜伽運動，提高教練專業知識、技能，並培養專業教練人才，特舉辦本講習會。
- 二、參加對象：凡大專校院對健身及體適能瑜伽運動有興趣之教師或年滿二十歲之學生，均可報名參加。
- 三、講習日期：100年12月3、4、10、11日，共四天。
- 四、本講習會報名截止日：即日起至100年11月24日止。
- 五、本案聯絡人：廖淑惠小姐，電話(07)525-2000轉5865。

正本：公私立大專校院

副本：本校通識中心、本校通識中心運動健康組、學務處體衛組

100/11/04
08:36:46

校長 楊弘敦

擬：一、公告文件系統周知。

二、留存

約用助理員張惠芬 11/8

約聘講師黃裕隆 11/8

副校長自然科學組組長程德勝 11/10

代為
決行



約用
助理員

100 年度 C 級健身及體適能瑜伽教練講習會

一、目的：為提倡大專校院健身及體適能瑜伽運動，提高教練專業知識、技能，並培養專業教練人才，特舉辦本講習會。

二、主辦單位：國立中山大學通識教育中心

三、承辦單位：國立中山大學通識教育中心運動健康教育組

四、舉辦日期：中華民國 100 年 12 月 3、4、10、11 日（六、日）。

五、舉辦地點：國立中山大學通識教育中心四樓 海 C4016 教室體育館一樓韻律教室及三樓體適能中心。

六、報名資格：凡大專校院對健身及體適能瑜伽運動有興趣之教師或學生及年滿二十足歲以上者，均可報名參加。

七、報名手續：

（一）截止日期：自即日起至 100 年 11 月 24 日（星期四）止，以郵戳為憑；報名時需填寫報名表，並附 2 吋照片二張。

（二）收件地址：國立中山大學 通識教育中心 廖淑惠小姐 收
（高雄市鼓山區蓮海路 70 號）。

電話：(07)525-2000 轉 5865 傳真：(07) 525-5851

（三）收費標準：（含保險費、餐費，請連同報名表一併繳交）
體適能瑜伽 3,000 元，健身教練 2,000 元。同時報名二個證照者 3,500 元（中山大學學生免報名費，但需繳交保證金 500 元）。

匯票抬頭：國立中山大學。

（四）名額：中山大學學生 60 名，其他大專校院學員 40 名，計 100 名。

八、課程內容簡介：如課程表

九、附則：

（一）凡參加學員經學、術科測驗合格者，由中華民國體適能瑜伽協會及中華全民運動健康管理協會核發 C 級教練證。

（二）參加講習會之學員請原服務單位給予公差假。

（三）參加講習會之學員請自備運動服裝，以利實務演練。重量訓練實務須著運動鞋及帶毛巾。

（四）本辦法若有未盡事宜，得隨時修正。

100 年 C 級健身及體適能瑜伽教練講習會課程表

時 間	12 月 03 日(六)	12 月 04 日(日)	12 月 10 日(六)	12 月 11 日(日)
08:30 09:00	報 到			
09:00 10:30	重量訓練運動科學 (一) 楊育龍講師	運動營養學 楊育龍講師	體適能瑜伽體驗	第一梯次 (09:00-13:00) 重量訓練教學與實作 楊育龍、黃淑甄 教練
10:30 12:00	重量訓練運動科學 (二) 楊育龍講師	運動營養學 楊育龍講師	體適能瑜伽(一) 基礎動作分析及練習	重量訓練教學與實作 楊育龍、黃淑甄 教練
13:30 15:00	各項地板運動概論 (一)(瑜珈) 郭美惠講師及蔡美華 教練	肌肉、關節生理學 林宏昱 講師	體適能瑜伽(二) 分組練習及指導	第二梯次 (14:00-18:00) 重量訓練教學與實作 楊育龍、黃淑甄 教練
15:00 16:30	各項地板運動概論 (二)(彼拉提斯) 郭美惠講師及蔡美華 教練	重量訓練運動傷害 及傷害處置 林宏昱 講師		重量訓練教學與實作 楊育龍、黃淑甄 教練
16:30 18:00	各項地板運動概論 (三)(墊上核心) 郭美惠講師及蔡美華 教練	運動體適能及學科報 告寫作 問題解說及學習成效 考核 課程總監 楊育龍講師	體適能瑜伽 術科考試	重量訓練教學與實作 楊育龍、黃淑甄 教練

報名表

急芬

姓 名			
出生日期	年 月 日	身分證字號	
電話或手機			性 別 ☐ 男 ☐ 女
E-mail	(請以正楷書寫，方便連絡事宜)		
聯絡地址	()		
系級	(系)		(年/級)
證照	☐ 體適能瑜伽 12月3、4、10日		
	☐ 健身教練 12月3、4、11日	☐ 第一梯次 12/11 (09:00-13:00)	☐ 第二梯次 12/11 (14:00-18:00)
午餐	☐ 葷食 ☐ 素食		
備 註	學科地點：國立中山大學通識中心4樓4016教室 術科地點：國立中山大學體育館韻律教室及體適能中心 報 名：即日起至11月24日(星期四)17:00，請填寫報名表並繳交二寸相片二張至中山大學通識教育中心運動健康教育組報名。 07-5252000 轉 5865 廖淑惠小姐 報名費用：體適能瑜伽3,000元，健身教練2,000元。 同時報名二個證照者3,500元(中山大學學生免費但需繳交保證金500元)。匯票抬頭：國立中山大學 高雄市鼓山區蓮海路70號中山大學通識教育中心運動健康組 廖淑惠 收。 注意事項：1、本研習提供午餐，其餘由參加學員自理。並請各單位准予公差假辦理。 2、術科上課時間請著合適之運動服裝，重量訓練實作需著運動鞋。		

