

檔 號：C460302
保存年限：5年

臺北市立大學 函

地址：11153臺北市士林區忠誠路2段101號
承辦人：李青霞
電話：02-28718288轉6802
電子信箱：greenfriend01@utapei.edu.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國104年10月15日

發文字號：北市大休字第10432191800號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：見說明（32191800A00_ATTCH1.doc，共1個電子檔案）

主旨：本校謹訂於104年11月21~22日（星期六~日）舉辦「健康
體適能指導員：初級證照研習會」，敬請轉知並鼓勵貴校
師生踴躍報名參加。

說明：活動資訊及最新消息，請至網址

：<http://www.afha.org.tw/index.html>。

正本：公私立大專院校(臺北市立大學除外)

副本：

104/10/15
16:28:01

敬：公名文件系統通知

約用助理員張惠芬

副教授邱東貴
兼組長



教授兼通識陳彥鋒
教育中心主任

健康體適能指導員：初級證照研習會簡章

● 特色

- 一、學員可以選擇僅參加一天之研習會，也可選擇同時參與兩天，接受本協會所辦理之證照考試，通過者將由本協會授與「健康體適能指導員：初級」證照。
- 二、本課程之時數，可列為「國際活躍老化體適能指導員證照」之再進修學分。

● 活動目標

加強團體運動教學能力之概念與實務操作能力。

- 主辦單位： 臺北市立大學
- 承辦單位： 臺北市立大學休閒運動管理學系  中華民國有氧體能運動協會
- 活動日期：2015 年 11 月 21 日及 11 月 22 日
- 活動地點：臺北市立大學天母校區詩欣館 3 樓多功能教室
- 報名資格：有運動習慣者並具高中、職以上學歷或同等學歷資格者。
- 退費辦法：報名至活動前 15 天截止，報名前 5-13 天退費者可退 80%，活動前 4 天不接受退費。

● 費用與報名說明（請務必詳細閱讀）

- 一、若僅欲參加研習會，請勾選第一天即可。
- 二、若欲取得本會之「健康體適能指導員：初級」證照，必須同時勾選兩天。
- 三、每人考試時間約為 15-20 分鐘，為便於行政作業，本會不受理臨時報名參加考試；原本報名兩天課程者，如因故無法參加第二天課程與考試，請依退費辦法辦理。
- 四、報名方式：請於活動開始前兩週內完成報名手續，請以 word 檔填妥報名表，填妥後，連同匯款收據 e-mail 至 afhatpec@gmail.com 或傳真至 (02) 2875-1353
- 五、【郵政劃撥帳戶戶名：中華民國有氧體能運動協會陳俊忠。帳號：50133970】。

六、費用

	第一天(11 月 21 日) 健康體適能指導員：初級證照研習會	第二天(11 月 22 日) 考取健康體適能指導員：初級證照
臺北市立大學學生	880 元	880 元
本協會會員	1,280 元	1,280 元
非有氧協會會員	1,680 元	1,680 元

● 研習時數及證照取得說明

- 一、第一天全程參與者，由本會授與「健康體適能指導員：初級證照研習會」研習證明時數七小時，遲到及早退者恕不提供！
- 二、全程參與兩天並通過測驗者，由本會授與「健康體適能指導員：初級」之證照。

● 日程表

時間	11 月 21 日 (週六)	11 月 22 日 (週日)
08:30-09:00	報到	
09:00-09:30	健康體適能指導員檢定範圍 內容說明	10:00 報到
09:30-11:00	肌力訓練及動作修正示範與說明	三站術科內容檢視及再加強
11:10-12:00	實務操作及練習 I	
12:00-13:30	午休	
13:30-14:10	柔軟度訓練示範與說明	13:30-16:00 術科考試
14:20-15:00	實務操作及練習 II	結束時間依考試人數調整
15:10-16:00	團體領導能力：暖身、心肺訓練、 緩和運動示範與說明	
16:00-17:00	實務操作及練習 III	

◎本協會保有變更課程的權利。

2015 年「健康體適能指導員：初級證照」研習會報名表

報名方式：請於活動開始前兩週內完成報名手續，請用 word 檔填妥報名表，填妥後連同匯款收據掃描並電郵至 e-mail:afhatpec@gmail.com 或傳真至(02)2875-1353

姓名		性別	
身分證字號		生日(西元年)	19 年 月 日
聯絡方式	(O) (行動)		
	e-mail :		
通訊地址			
身分(請打 V)	☐ 協會會員 ☐ 非協會會員 ☐ 臺北市立大學學生(就讀學系)：_____		
備註	臺北市立大學學生，煩請附上有效學生證證明		

(請打 V)	第一天(11 月 21 日) 健康體適能指導員：初級證照 研習會	第二天(11 月 22 日) 考取健康體適能指導員：初級 證照	總計
臺北市立大學學生	☐ 880	☐ 880	☐ 1,760
本協會會員	☐ 1,280	☐ 1,280	☐ 2,560
非有氧協會會員	☐ 1,680	☐ 1,680	☐ 3,360

*欲成為中華民國有氧體能運動協會會員者，請先行繳交入會費 500 元及年費（社會人士 1,000 元；學生 500 元），並至中華民國有氧體能運動協會網站下載入會申請表。

匯款後五碼：

總計金額：

本人_____完全了解此次活動內容，並在此聲明擁有良好健康狀況，參加課程活動時如有任何特殊狀況出現(如肌肉拉傷、扭傷、撕裂、骨折、意外、死亡、其他疾病或是遺失私人財物等)，主辦單位之負責人、員工及工作相關人員均無需附上任何責任。本人更同意主辦單位可保留更改課程活動之日期、時間、內容錄影拍攝等權利，並聲明課程進行時本人不得擅自錄影錄音拍攝等行為。

本人謹此同意以上聲明，遵守上課須知和報名程序。

簽名：_____

日期：2015 年 月 日

檢附收據(如為臺北市立大學學生請附學生證明)

黏貼處