

檔 號: CA6030
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13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104年10月19日

發文字號: 大專體總研字第1040001887號

速別: 普通件

密等及解密條件或保密期限:

附件: (0001887A00_ATTCH2.docx, 共1個電子檔案)

主旨: 檢送「104年度體適能教學研習會第三梯次一初級體適能顧問證照研習」參加辦法如附件, 敬請鼓勵 所屬踴躍報名參加, 請 查照。

說明:

一、依據教育部體育署104年2月17日臺教體署學(三)字第1040005158號函辦理。

二、日期及地點:

(一)第一場(南區): 104年11月27日(星期五)至29日(星期日)國立高雄應用科技大學(高雄市三民區建工路415號)

(二)第二場(北區): 104年12月18日(星期五)至20日(星期日)東吳大學·城中校區(臺北市中正區貴陽街一段56號)

正本: 本會各會員學校

副本: 本會研究發展組

104/10/19
11:38:02

擬: 公告文件系統內知

約用助理員張惠芬 10/20

副教授邱東貴 10/20

代為決行

陳彥鋒
體育中心中心主任

10/26



104 年度體適能教學研習會第三梯次參加辦法

初級體適能顧問證照研習

- 一、依據：教育部體育署 104 年 2 月 17 日臺教體署學(三)字第 1040005158 號函
- 二、宗旨：近年來運動健身產業在健康意識抬頭下逐漸的發展，推出的產品服務也愈來愈多元，從過去的團體運動指導延伸至今的一對一私人教練服務，以專業、全面、特別化為訴求，針對個人需求給顧客良好的照顧及服務以達到顧客欲達成的健體目標，本次課程乃針對體適能顧問所應具備的專業以深入淺出的方式介紹給對體適能產業有興趣者。
- 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、南區區域教學資源中心
- 五、承辦單位：國立高雄應用科技大學體適能中心、東吳大學體育室
- 六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會
- 七、舉辦日期與地點：如附件 3
 - 第一場（南區）：104 年 11 月 27 日（星期五）至 29 日（星期日）
國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）
 - 第二場（北區）：104 年 12 月 18 日（星期五）至 20 日（星期日）
東吳大學·城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號）
- 八、研習內容：
 - （一）基礎訓練生理學、營養學、解剖學等
 - （二）姿勢評估
 - （三）上肢、下肢及軀幹動作指導及器材操作
- 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、大專院校學生及社會人士。
- 十一、報名費用：每人新臺幣 3,500 元
 - 中華民國體適能瑜珈協會會員新臺幣 3,000 元（須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件 4）
 - 以上費用含研習手冊、午餐
- 十二、參加人數：每場次 60 人
- 十三、報名表：如附件 2
- 十四、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）全程參與者由大專體育總會頒發研習證書。
- 十五、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。

104 年度體適能教學研習會第三梯次日程表

初級體適能顧問證照研習

日期	時間	內容	主持(講)人
第一日(星期五)	08:30~09:00	報到	
	09:00~09:10	始業式	南區場次：羅智聰 主任(國立高雄應用科技大學) 北區場次：東方介德 主任(東吳大學)
	09:10~10:00	協會課程介紹與證照檢定說明	國立高雄應用科技大學體適能中心 呂明秀 主任
	10:00~11:00	【術科】	AFAA 美國有氧體適能協會 謝龍星 教官 AFAA Taiwan 教育指導陣容首席教育總監 水中、孕婦、兒童台灣最高指導訓練官 AFAA FITNESS PRACTITIONER(AFP 體適能實踐家) 持有 AFAA 全部證照： PC、WT、PFT、STEP、MATE、KB、KIDS、MAT、AQUA 教官以上資格 ACSM(美國醫學協會)ALSM 體適能教練 民視消費高手拳擊有氧拉丁塑身單元主持人 台北市政府衛生局特聘運動顧問 北-南各大專院校及個人工作室 中華民國有氧大會、有氧大會講師 AFAA 美國體適能協會 AFAA APEX 有氧大會講師 NIKE 10 年首席顧問
	11:00~11:10	休息	
	11:10~12:10	【術科】胸部及肩部肌群動作及器材	
	12:10~13:00	午餐	
	13:00~14:00	【術科】肩部及手臂肌群動作及器材	
	14:00~15:30	【術科】下肢前側肌群動作及器材	
	15:30~15:50	休息	
	15:50~17:30	【學科】基礎訓練解剖與生理學	
第二日(星期六)	09:00~10:30	【術科】腹部、下背部及下肢外展內收肌群動作及器材	
	10:30~10:40	休息	
	10:40~12:10	【術科】臀部及下肢後側動作及器材	
	12:10~13:00	午餐	
	13:00~14:00	【術科】上背部肌群動作及器材	
	14:00~15:00	【術科】綜合所有肌群內容之確認與練習	
	15:00~15:20	休息	
	15:20~17:00	【學科】營養學與脂肪常見問題	
第三日(星期日)	09:00~10:00	【術科】柔軟度與伸展	
	10:00~10:10	休息	
	10:10~12:10	【術科】術科測驗模擬操作	
	12:10~13:00	午餐	
	13:00~13:20	綜合座談暨結業式	
	13:20~14:20	學科檢定考試	
	14:20~14:30	休息	
	14:30~17:00	術科檢定考試	

104 年度體適能教學研習會第三梯次報名表

初級體適能顧問證照研習

單位名稱			
姓 名		職 稱	
E - mail		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：104 年 11 月 27 日（星期五）至 29 日（星期日） 國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號） ☐ 第二場：104 年 12 月 18 日（星期五）至 20 日（星期日） 東吳大學·城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號）		
費 用	每人新臺幣 3,500 元 中華民國體適能瑜珈協會會員新臺幣 3,000 元（須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件 4） 以上費用含研習手冊、午餐		
報名方式	一、參加第一場於 11 月 17 日前；二、參加第二場於 12 月 8 日前詳填本表連同郵政劃撥收據影本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 13 樓；電話：02-27710300#40；傳真：02-27406649；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、全程參與者由大專體育總會頒發研習證書。 注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。		