

檔 號：C460320
保存年限：5年

社團法人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105年4月28日

發文字號：大專體總研字第1050000707號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：(0000707A00_ATTCH1.doc)

主旨：檢送「105年度體適能教學研習會第三梯次一初級體適能
瑜珈教練培訓」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105年3月1日臺教體署學(三)字第1050001749號函辦理。
- 二、日期：105年6月25日（星期六）至26日（星期日）
- 三、地點：國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路415號）

正本：本會各會員學校

副本：本會研究發展組



擬：公文及件示知



105 年度體適能教學研習會第三梯次參加辦法

初級體適能瑜珈教練培訓

- 一、依據：教育部體育署 105 年 3 月 1 日臺教體署學(三)字第 1050001749 號函
- 二、宗旨：體適能瑜珈是以傳統瑜珈、皮拉提斯、太極為基礎，依據現代醫學及體適能的理論，將每一個動作都融入運動解剖學的觀點，並維持在正確的體線下利用自覺引導的方式進行功能性的訓練，長期規律的練習除了啟動身體深層的積極修復能力，更可以內化到精神層面，而達到身心靈全面提昇的效果，做對運動能夠讓寶貴時間有效的被運用，因此適合忙碌而鮮少進行身體活動的大專院校師生及社區民眾的入門運動及團體運動課程（編創者：呂明秀老師）。
- 三、指導單位：教育部體育署
- 四、主辦單位：中華民國體大專院校體育總會、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國民運動中心
- 六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會
- 七、舉辦日期：105 年 6 月 25 日（星期六）至 26 日（星期日）
- 八、舉辦地點：國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）—如附件 3
- 九、研習內容：
 - （一）學科：體適能概論、基礎運動解剖學
 - （二）術科：體適能瑜珈課程體驗、實技演練、初級檢定指定動作（拜日式）
- 十、日程表：如附件 1
- 十一、參加對象：各級學校專兼任體育教師、運動教練及大專院校學生
- 十二、報名費用：
 - （一）每人新臺幣 2,500 元
 - （二）中華民國體適能瑜珈協會會員每人新臺幣 2,000 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）
 - （三）以上費用含研習手冊、午餐及證照檢定費
- 十三、參加人數：60 人
- 十四、報名方式：如附件 2
- 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，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）全程參與者由本會頒發研習證書，並可參加初級體適能瑜珈教練檢定測驗，項目含學科筆試與技術測驗，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會初級體適能瑜珈教練證照（教育部認證代碼：7051）。
- 十六、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。

附件 1

105 年度體適能教學研習會第三梯次日程表

初級體適能瑜珈教練培訓

時 間	內 容	主持（講）人	地點
第一日 (六)	08:30~09:00	報到	
	09:00~09:10	始業式	國立高雄應用科技大學／ 羅智聰 主任
	09:10~10:40	【學科】 體適能概論	國立高雄應用科技大學／ 呂明秀 副教授
	10:50~12:20	【學科】 運動解剖（初級）	正修科技大學／ 顏克典 教授
	12:20~13:10	午餐	
	13:10~14:10	【術科】 體適能瑜珈課程體驗(master class)	國立高雄應用科技大學／ 呂明秀 副教授
	14:20~15:50	【術科】 術科指定動作分解（拜日式）	郭美惠 老師 陳秀玉 老師、何后蘭 老師
	16:00~17:30	【術科】 術科指定動作串聯（拜日式）	郭美惠 老師 陳秀玉 老師、何后蘭 老師
第二日 (日)	09:00~10:00	【術科】 分組演練與個別指導	郭美惠 老師 陳秀玉 老師、何后蘭 老師
	10:10~11:10	【術科】 術科模擬考試練習	郭美惠 老師 陳秀玉 老師、何后蘭 老師
	11:10~12:10	【學科】 學科複習＋考試	郭美惠 老師 陳秀玉 老師、何后蘭 老師
	12:10~13:00	午餐	
	13:00~17:00	術科檢定（分組進行）	中華民國體適能瑜珈協會 檢定官

105 年度體適能教學研習會第三梯次報名表

初級體適能瑜珈教練培訓

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	一、日期：105 年 6 月 25 日（星期六）至 26 日（星期日） 二、地點：國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）		
費 用	一、每人新臺幣 2,500 元 二、中華民國體適能瑜珈協會會員每人新臺幣 2,000 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四） 三、以上費用含研習手冊、午餐、證照檢定費		
報 名 方 式	請於 6 月 15 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，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、全程參與者由本會頒發研習證書，並可參加初級體適能瑜珈教練檢定測驗，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會體初級適能瑜珈教練證照。 注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。		

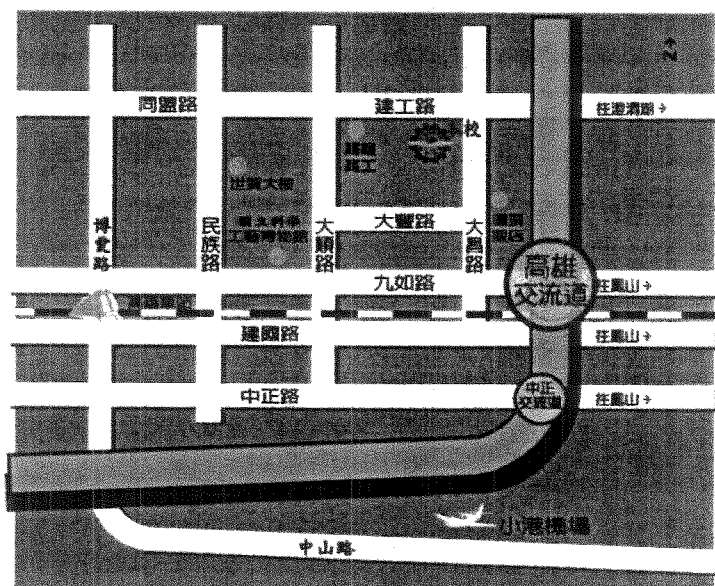
高應大交通路線圖

一、高應大路線圖（地址：高雄市三民區建工路415號）

路線一：下九如交流道往高雄市區方向→九如路→至大昌路(右轉)→至建工路(左轉)。

路線二：下中正交流道往高雄市區方向→中正路→至大順路(右轉)→至建工路(右轉)。

路線三：小港機場往高雄市區方向→中山路→接博愛路→至同盟路(右轉)→接建工路。



二、教室位置圖

