

中華民國大專院校體育總會 函

機關地址：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106年5月8日

發文字號：大專體總研字第1060000913號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：檢送「106年度體適能教學研習會第二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106年3月21日臺教體署學（三）字第1060008652號函辦理。

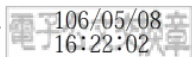
二、日期及地點：

（一）第一場：106年6月10-11日（星期六、日）東吳大學 城中校區（臺北市中正區貴陽街一段56號）

（二）第二場：106年6月24-25日（星期六、日）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



106 年度體適能教學研習會第二梯次參加辦法

初級體適能瑜珈教練培訓

- 一、依據：教育部體育署 106 年 3 月 21 日臺教體署學（三）字第 1060008652 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升的效果，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：中華民國大專院校體育總會、國立高雄應用科技大學、東吳大學
- 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、舉辦日期及地點：
 - （一）第一場：106 年 6 月 10-11 日（星期六、日）
東吳大學 城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號）
 - （二）第二場：106 年 6 月 24-25 日（星期六、日）
國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）
- 八、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、實際演練、初級檢定指定動作（拜日式）
- 九、日程表：如附件 1
- 十、參加對象：各級學校專兼任體育教師、運動教練及大專院校學生
- 十一、報名費用：費用含研習手冊、午餐及證照檢定費
 - （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）
- 十二、參加人數：每場次 60 人
- 十三、報名方式：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，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。
- 十五、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾或自備瑜珈墊。

106 年度體適能教學研習會第二梯次日程表

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		
	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）	第一場： 東吳大學／黃奕仁 教授 第二場： 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）	中華民國體適能瑜珈協會 講師群／ 第一場： 陳怨 老師、郭美惠 老師 郭銘勾 老師、陳怡芝 老師 第二場： 郭美惠 老師、何后蘭 老師 陳秀玉 老師、許秀桃 老師	
	16:00～17:30	【術科】 術科指定動作串聯 （拜日式）		
第二日 （日）	09:00～10:00	【術科】 分組演練與個別指導	第二場： 郭美惠 老師、何后蘭 老師 陳秀玉 老師、許秀桃 老師	
	10:10～11:10	【術科】 術科模擬考試練習		
	11:20～11:30	綜合座談暨結業式		
	11:30～12:30	【學科】 學科複習＋考試	第一場：陳怨 老師 第二場：許秀桃 老師	
	12:30～13:20	午餐		
	13:20～17:00	術科檢定（分組進行）	中華民國體適能瑜珈協會 檢定官／ 第一場： 陳怨 老師、呂明秀 老師 林孟賢 老師、郭銘勾 老師 陳怡芝 老師 第二場： 郭美惠 老師、何后蘭 老師 陳秀玉 老師、許秀桃 老師 魏正 老師	

106 年度體適能教學研習會第二梯次報名表

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	☐ 第一場：106 年 6 月 10-11 日（星期六、日） 東吳大學 城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號） ☐ 第二場：106 年 6 月 24-25 日（星期六、日） 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 4） 三、以上費用含研習手冊、午餐、證照檢定費		
報 名 方 式	將本表及郵政劃撥收據影本於(1)第一場 6 月 3 日、(2)第二場 6 月 14 日前傳真、E-mail 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 臺北市朱崙街 20 號 13 樓；電話：02-27710300#40；傳 真：02-27406649；E-mail：ctusf@mail.ctusf.org.tw；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，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，敬請攜帶毛巾或自備瑜珈墊。		