

檔 號：

保存年限：

中華民國大專院校體育總會 函

機關地址：台北市中山區朱崙街20號13樓
承辦人：徐立民
聯絡方式：02-2771-0300分機40

受文者：國立彰化師範大學

發文日期：中華民國112年3月21日

發文字號：大專體總研字第1120000423號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文(ATTACH1 A095K0000Q0000000_1120000423_1120000423_ATTACH1.doc)

主旨：檢送「112年度體適能教學研習會第一梯次一銀髮族功能性體適能檢測員及指導員培訓」臺南場參加辦法如附件，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112年3月14日臺教體署學(三)字第1120006484號函辦理
- 二、日期：112年5月7日（星期日）及27日（星期六）至28日（星期日）
- 三、地點：長榮大學（臺南市歸仁區長大路1號）

正本：高雄市立空中大學、臺北市立大學、國立中山大學、國立中央大學、國立中正大學、國立中興大學、國立臺北大學、國立成功大學、國立宜蘭大學、國立東華大學、國立空中大學、國立虎尾科技大學、國立屏東科技大學、國立屏東大學、國立政治大學、國立高雄師範大學、國立高雄餐旅大學、國立清華大學、國立雲林科技大學、國立勤益科技大學、國立嘉義大學、國立彰化師範大學、國立暨南國際大學、國立臺中教育大學、國立臺北教育大學、國立臺東大學、國立臺南大學、國立臺南藝術大學、國立臺灣大學、國立臺灣師範大學、國立臺灣海洋大學、國立臺灣體育運動大學、國立體育大學、國立澎湖科技大學、國立聯合大學、中央警察大學、臺灣警察專科學校、東海大學、東吳大學、中原大學、淡江大學學校財團法人淡江大學、中國文化大學、逢甲大學、靜宜大學、長庚大學、元智大學、華梵大學、義守大學、世新大學、銘傳大學、實踐大學、朝陽科技大學、高雄醫學大學、南華大學、真理大學、大同大學、中山醫學大學、龍華科技大學、中國醫藥大學、臺北醫學大學、大葉大學、樹德科技大學、台南家專學校財團法人台南應用科技大學、大華學校財團法人敏實科技大學、崑山科技大學、輔英科技大學、弘光科技大學、玄奘大學、高苑科技大學、景文科技大學、中臺科技大學、嶺東科技大學、明志科技大學、大漢學

國立彰化師範大學



1120054181 112/03/21

校財團法人大漢技術學院、聖約翰科技大學、遠東科技大學、建國科技大學、大仁科技大學、亞東學校財團法人亞東科技大學、東南科技大學、黎明技術學院、大同技術學院、中國科技大學、中華醫事科技大學、仁德醫護管理專科學校、慈惠醫護管理專科學校、耕莘健康管理專科學校、德明財經科技大學、和春技術學院、佛光大學、開南大學、南開科技大學、國立臺東專科學校、國立臺灣藝術大學、國立臺北藝術大學、國立臺北商業大學、樹人醫護管理專科學校、國立臺南護理專科學校、國立臺灣科技大學、國立臺北護理健康大學、國立臺中科技大學、國立高雄大學、育英醫護管理專科學校、國立臺北科技大學、經國管理暨健康學院、敏惠醫護管理專科學校、聖母醫護管理專科學校、新生醫護管理專科學校、崇仁醫護管理專科學校、國立金門大學、亞洲大學、國防醫學院、海軍軍官學校、國防大學、陸軍軍官學校、僑光科技大學、陸軍專科學校、空軍軍官學校、空軍航空技術學院、臺北基督學院、南臺學校財團法人南臺科技大學、國立高雄科技大學、國立陽明交通大學、輔仁大學、中華大學、明道大學、慈濟大學、台北海洋科技大學、臺北城市科技大學、中華科技大學、致理科技大學、崇右影藝科技大學、華夏科技大學、醒吾科技大學、宏國德霖科技大學、萬能科技大學、健行科技大學、長庚科技大學、元培醫事科技大學、明新科技大學、育達科技大學、修平科技大學、中州科技大學、吳鳳科技大學、環球科技大學、正修科技大學、美和科技大學、慈濟科技大學、嘉南藥理大學、文藻外語大學、東方設計大學、法鼓文理學院、馬偕醫學院、南亞技術學院、中信金融管理學院、馬偕醫護管理專科學校、康寧大學

副本：本會研究發展組

112/03/21
15:24:19

112 年度體適能教學研習會第一梯次參加辦法 銀髮族功能性體適能檢測員及指導員培訓（臺南場）

- 一、依據：教育部體育署 112 年 3 月 14 日臺教體署學(三)字第 1120006484 號函
- 二、宗旨：臺灣已面臨高齡化的社會，銀髮健康促進的推動可降低社會醫療資源，且身體活動是高齡健康促進政策中不可或缺的一環，透過培育銀髮族功能性體適能檢測員及指導員專業人才，以因應社會高齡化挑戰。
- 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、長榮大學
- 五、承辦單位：長榮大學體育室及運動競技學系
- 六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會、高雄市舞蹈教師協會
- 七、舉辦日期與地點：
臺南場：112 年 5 月 7 日（星期日）及 27 日至 28 日（星期六、日）
長榮大學（臺南市歸仁區長大路 1 號）
- 八、研習內容：
（一）學科：銀髮族功能性體適能概論、銀髮族功能性體適能課程編排設計理論。
（二）術科：銀髮族有氧運動、銀髮族肌力訓練、銀髮族柔軟度訓練。
（三）課程教材搭配應用：銀髮族暖身運動、心肺有氧運動及伸展緩和運動。
- 九、日程表：如附件 1
- 十、參加對象及人數：各級學校教職員及教練、大專校院學生及社會人士，每場 60 人。
- 十一、報名費用：含研習手冊、午餐及檢定費

課程	舉辦日期	報名資格限制	費用
檢測員培訓	臺南場：5/7(日)	不限	會員：1,000 元
			一般：1,500 元
指導員培訓	臺南場：5/27(六)至 28(日)	已取得相關單位核發之銀髮族功能性體適能檢測員證照	會員：2,000 元
			一般：2,500 元

- （一）中華民國體適能瑜珈協會會員與高雄市舞蹈教師協會會員（檢附年費收據，體適能瑜珈協會申請表如附件 2）可享會員價。
- （二）檢測員及指導員可同時報名參加。
- （三）戶名：中華民國大專院校體育總會；匯款帳號：合作金庫銀行台北分行 (006)0540-717-155224
- 十二、報名方式：填寫 Google 表單於 4 月 28 日（星期五）前提交，且須上傳繳費明細截圖，以完成報名手續。<https://forms.gle/mVnSyimQC6GUYelv5>
- 十三、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）報到時間及地點於舉行前一週以電子郵件（E-mail）通知。
（三）參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假，住宿事宜須自行處理。
（四）參加人員請自備口罩、水壺、毛巾，並著運動服與運動鞋。
（五）全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加檢定測驗，通過者由中華民國體適能瑜珈協會核發銀髮族功能性體適能檢測員或指導員證照。

附件 1-1

112 年度體適能教學研習會第一梯次日程表 銀髮族功能性體適能檢測員培訓（臺南場）

臺南場：112 年 5 月 7 日（星期日）－長榮大學

時間	內容	主持（講）人
08:30~09:00	報到	
09:00~09:10	始業式	長榮大學 林信佑 主任
09:10~10:40	【學科】 銀髮族檢測理論分析與回饋	國立高雄科技大學 呂明秀 副教授
10:40~10:50	休息	
10:50~12:20	【術科】 銀髮族檢測實務	國立高雄科技大學 陳秀惠 助理教授
12:20~13:20	午餐	
13:20~14:20	【術科】 銀髮族檢測實務練習	國立屏東科技大學 陳克豪 講師
14:20~14:30	綜合座談暨結業式	長榮大學 林信佑 主任
14:30~15:30	學科複習與考試	中華民國體適能瑜珈協會 檢定官
15:30~17:30	術科檢定考試	

附件 1-2

112 年度體適能教學研習會第一梯次日程表 銀髮族功能性體適能指導員培訓（臺南場）

臺南場：112 年 5 月 27 日（星期六）至 28 日（星期日）－長榮大學

日期	時間	內容	主持（講）人	
第一日 （星期六）	8:30~9:00	報到		
	9:00~9:10	始業式	長榮大學 林信佑 主任	
	9:10~10:40	【學科】 銀髮族體適能概論	國立高雄科技大學 呂明秀 副教授	
	10:50~12:20	【術科】 暖身教學(站姿)		
	12:20~13:20	午餐		
	13:20~14:50	【術科】 心肺有氧運動教學(站姿)		
		15:00~16:30	【術科】 緩和與肌力教學(站姿)	國立高雄科技大學 陳秀惠 助理教授
		16:40~17:40	【術科】 暖身教學(坐姿)	國立高雄大學 孫婉華 講師
第二日 （星期日）	9:00~10:30	【術科】 心肺有氧運動教學(坐姿)	國立屏東科技大學 陳克豪 講師	
	10:40~12:10	【術科】 緩和與肌力教學(坐姿)		
	12:10~13:10	午餐		
		13:10~14:10	【術科】 教學流程串連分組練習	
		14:20~14:30	綜合座談暨結業式	長榮大學 林信佑 主任
		14:30~15:30	學科考試	中華民國體適能瑜珈協會 檢定官
		15:30~17:30	術科檢定考試	

附件 2



中華民國體適能瑜珈協會 會員入會申請表

會員編號 (由本會填寫):

*必填 中文姓名 Full name in Chinese (請用正楷填寫)	*必填 性別 Sex <input type="checkbox"/> M 男 <input type="checkbox"/> F 女	*必填 二吋照片
*必填 英文姓名 Full name in English (請用正楷填寫)		
*必填 電子郵件 E-mail	*必填 出生日期 Date of birth (年/月/日)	
*必填 住址 Home address	*必填 聯絡電話號碼 Telephone No.	
業務地址 Business address (如適用)		
*必填 最高學歷 Highest education (學校名稱/院系所/教育程度)		
*必填 現職 Current occupation (公司名稱/擔任職務)		

注意事項：

1. 為求基本資料的完整性，請填妥正確內容項目，並將入會申請表郵寄（郵局信箱）或親送至本會。
2. 繳交入會費 500 元及年費（社會人士 1,000 元，學生 500 元）。
3. 入會後之會員效期為永久性，但須每年續繳年費，方可享有會員之權益。
4. 會員效期計算方法分成兩個時段：1-6 月及 7-12 月，若在 1-6 月內申請成功之會員，其效期將至明年的 6/30 日；若在 7-12 月內申請成功之會員，其效期至明年的 12/31 日。
5. 年費收據請保留。凡參加本會所辦理之活動時出示繳費收據證明為有效會員，始能給予報名優惠。

會員權益：

1. 接收本會之活動訊息及出版刊物。
2. 在會期期間以優惠價格參與本會舉辦或協辦之研習與證照檢定。
3. 提升您的專業形象並掌握最新健身運動發展趨勢。

Signature 簽署：_____

Date of application 申請日期：_____

匯款帳號：中華民國體適能瑜珈協會 第一銀行(007)苓雅分行 70510066727
郵局信箱：80799 高雄郵局第 67-112 號信箱
統一編號：10212144
聯絡電話：07-3832855
電郵地址：fitnessyoga3832855@gmail.com

審查結果(由本會填寫)
 填寫資料正確無誤
 入會費 收據
 年費：\$500 / \$1000
經手人：