

# 111 年度體適能教學研習會第二梯次參加辦法

## 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 111 年 3 月 10 臺教體署學（三）字第 1110009194 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有效降低社會醫療資源，而身體活動又是高齡健康促進政策中不可或缺的一環，透過銀髮族功能性體適能指導員研習會培育專業人才，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

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：111 年 12 月 11 日（星期日）及 17 日（星期六）至 18 日（星期日）  
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：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：12/11(日)        | 不限                       | 會員：1,000 元 |
|       |                     |                          | 一般：1,500 元 |
| 指導員培訓 | 臺南場：12/17(六)至 18(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）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：請填寫 Google 表單於 12 月 1 日（星期四）前提交，報名須上傳繳費明細截圖，始得視為完成手續。<https://forms.gle/SeHkV4x62UZKAjGN8>

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、毛巾與乾淨運動鞋。

（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

## 111 年度體適能教學研習會第二梯次日程表

### 銀髮族功能性體適能檢測員培訓（臺南場）

臺南場：111 年 12 月 11 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<br>林信佑 主任                                                                                     |
| 09:10~10:40 | 【學科】<br>銀髮族檢測理論分析與回饋 | 國立高雄科技大學<br>呂明秀 副教授<br><br>嘉南藥理大學<br>林明珠 副教授<br><br>國立高雄科技大學<br>陳秀惠 助理教授<br><br>國立屏東科技大學<br>陳克豪 講師 |
| 10:40~10:50 | 休息                   |                                                                                                    |
| 10:50~12:20 | 【術科】<br>銀髮族檢測實務      |                                                                                                    |
| 12:20~13:20 | 午餐                   |                                                                                                    |
| 13:20~14:20 | 【術科】<br>銀髮族檢測實務練習    | 國立屏東科技大學<br>陳克豪 講師                                                                                 |
| 14:20~14:30 | 綜合座談暨結業式             | 長榮大學<br>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<br>檢定官                                                                                 |
| 15:30~17:30 | 術科檢定考試               |                                                                                                    |

附件 1-2

## 111 年度體適能教學研習會第二梯次日程表

### 銀髮族功能性體適能指導員培訓（臺南場）

臺南場：111 年 12 月 17 日（星期六）至 18 日（星期日）－長榮大學

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



# 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<br><input type="checkbox"/> M 男<br><input type="checkbox"/> F 女 | *必填<br><br>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](mailto: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：\_\_\_\_\_