

# 112 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 112 年 3 月 14 日臺教體署學(三)字第 1120006484 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，並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，維持在正確的體線下利用**自覺引導**的方式進行功能性訓練，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，達到身心靈全面提升的效果，因此適合忙碌而鮮少進行身體活動的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、萬能科技大學
- 五、承辦單位：萬能科技大學體育室、觀光與休閒事業管理系、時尚造型設計系
- 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：112 年 4 月 15 日（星期六）至 16 日（星期日）
- 八、舉辦地點：萬能科技大學（桃園市中壢區萬能路 1 號）
- 九、研習內容：
  - （一）學科：體適能概論
  - （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）
- 十、日程表：如附件 1
- 十一、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。
- 十二、報名費用：含研習手冊、午餐及證照檢定費
  - （一）一般：2,500 元
  - （二）會員：2,000 元（中華民國體適能瑜珈協會會員及高雄市舞蹈教師協會會員須檢附年費收據，體適能瑜珈協會申請表如附件 2）
  - （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
- 十三、報名方式：填寫 Google 表單於 4 月 7 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/ekYWGK5xzEddYWpy5>
- 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）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（可自備瑜珈墊）。
  - （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初級體適能瑜珈教練證照。

# 112 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                                        |
|------------|-------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 第一日<br>(六) | 08:30~09:00 | 報到                                  |                                               |
|            | 09:00~09:10 | 始業式                                 | 萬能科技大學<br>觀光與休閒事業管理系／蘇俊雄 主任<br>時尚造型設計系／蔡春恩 主任 |
|            | 09:10~10:40 | 【術科】<br>術科指定動作分解示範<br>(拜日式)         | 國立高雄科技大學<br>呂明秀 副教授                           |
|            | 10:50~12:20 | 【術科】<br>術科指定動作分組演練<br>(拜日式)         |                                               |
|            | 12:20~13:10 | 午餐                                  |                                               |
|            | 13:10~15:10 | 【學科】<br>體適能概論                       | 輔仁大學<br>郭銘勻 講師                                |
|            | 15:30~17:00 | 【術科】<br>分組演練與個別指導                   | 輔仁大學<br>陳怡芝 講師                                |
| 第二日<br>(日) | 09:00~10:00 | 【術科】<br>體適能瑜珈課程體驗<br>(master class) | 萬能科技大學<br>觀光與休閒事業管理系／蘇俊雄 主任<br>時尚造型設計系／蔡春恩 主任 |
|            | 10:10~12:10 | 【術科】<br>術科模擬考試練習                    |                                               |
|            | 12:10~12:20 | 綜合座談暨結業式                            | 萬能科技大學<br>觀光與休閒事業管理系／蘇俊雄 主任<br>時尚造型設計系／蔡春恩 主任 |
|            | 12:20~13:20 | 午餐                                  |                                               |
|            | 13:20~14:20 | 【學科】<br>學科複習＋考試                     | 中華民國體適能瑜珈協會檢定官                                |
|            | 14:20~17:00 | 術科檢定（分組進行）                          | 中華民國體適能瑜珈協會檢定官                                |



## 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）：

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

**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：\_\_\_\_\_