105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

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：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

五、承辦單位：國立高雄應用科技大學國民運動中心、輔仁大學

六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會

七、舉辦日期與地點：如附件3

第一場：105年5月20日（星期五）至22日（星期日）

國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路415號）

第二場：105年5月27日（星期五）至29日（星期日）

輔仁大學（新北市新莊區中正路510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：銀髮族柔軟度訓練、銀髮族有氧運動、銀髮族肌力訓練。

（三）課程教材搭配應用：銀髮族暖身運動、心肺有氧運動及緩和運動。

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、大專院校學生及社會人士。

十一、報名費用說明：參加方式分為以下三種，費用含研習手冊、午餐及證照檢定費

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 參加方式 | 參加日期 | 報名資格限制 | 費用 |
| 銀髮族功能性體適能檢測員 | 第一場：5/20(五)  第二場：5/27(五) | 不限 | 中華民國體適能瑜珈協會會員1,000元 |
| 非會員1,500元 |
| 銀髮族功能性體適能指導員 | 第一場：5/21(六)~22(日)  第二場：5/28(六)~29(日) | 取得中華民國體適能瑜珈協會或中華民國有氧體能協會核發之銀髮族功能性體適能檢測員證照 | 中華民國體適能瑜珈協會會員2,500元 |
| 非會員3,000元 |
| 銀髮族功能性體適能檢測員  +  銀髮族功能性體適能指導員 | 第一場：5/20(五)~22(日)  第二場：5/27(五)~29(日) | 不限 | 中華民國體適能瑜珈協會會員3,000元 |
| 非會員4,000元 |

（中華民國體適能瑜珈協會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 表：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研究發展組，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）全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加銀髮族功能性體適能檢測員或指導員檢定測驗，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銀髮族功能性體適能檢測員或指導員證照。

十五、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。

附件1-1

105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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **時間** | **內容** | **主持（講）人** | **地點** |
| 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  輔仁大學／  曾慶裕 主任 |  |
| 09:10~10:40 | 【學科】  銀髮族檢測理論 | 東吳大學／陳怨 教授  國立中山大學／許秀桃 教授 |  |
| 10:40~10:50 | 休息 | | |
| 10:50~12:20 | 【術科】  銀髮族檢測實務 | 國立中山大學／許秀桃 教授  文藻外語大學／郭美惠 教授 |  |
| 12:20~13:20 | 午餐 | | |
| 13:20~14:20 | 【術科】  銀髮族檢測實務練習 | 樹德科技大學／魏正 老師  樹人醫專／林惠玉 老師 |  |
| 14:20~14:30 | 休息 | | |
| 14:30~14:40 | 綜合座談暨結業式 | 國立高雄應用科技大學／  羅智聰 主任  輔仁大學／  曾慶裕 主任 |  |
| 14:40~15:40 | 學科考試 | 文藻外語大學／郭美惠 教授 |  |
| 15:40~18:00 | 術科檢定考試 | 中華民國體適能瑜珈協會檢定官 |  |

附件1-2

105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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **內容** | **主持（講）人** | **地點** |
| 第  一  日  ︵  星  期  六  ︶ | 8:30~9:00 | 報到 | | |
| 9:00~9:10 | 始業式 | 國立高雄應用科技大學／  羅智聰 主任  輔仁大學／  曾慶裕 主任 |  |
| 9:10~10:40 | 【學科】  銀髮族體適能概論 | 國立高雄應用科技大學／  呂明秀 副教授 |  |
| 10:50~12:20 | 【術科】  暖身教學(站姿) | 孫婉華 老師  葉秋萍 老師、陳秀惠 老師 |  |
| 12:20~13:20 | 午餐 | | |
| 13:20~14:50 | 【術科】  心肺有氧運動教學(站姿) | 孫婉華 老師  葉秋萍 老師、陳秀惠 老師 |  |
| 15:00~16:30 | 【術科】  緩和與肌力教學(站姿) | 孫婉華 老師  葉秋萍 老師、陳秀惠 老師 |  |
| 16:40~17:40 | 【術科】  暖身教學(坐姿) | 孫婉華 老師  葉秋萍 老師、陳秀惠 老師 |  |
| 第  二  日  ︵  星  期  日  ︶ | 9:00~10:30 | 【術科】  心肺有氧運動教學(坐姿) | 孫婉華 老師  葉秋萍 老師、陳秀惠 老師 |  |
| 10:40~12:10 | 【術科】  緩和與肌力教學(坐姿) | 孫婉華 老師  葉秋萍 老師、陳秀惠 老師 |  |
| 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 | 國立高雄應用科技大學／  羅智聰 主任  輔仁大學／  曾慶裕 主任 |  |
| 14:30~15:30 | 學科考試 | 孫婉華 老師 |  |
| 15:30~17:30 | 術科檢定考試 | 中華民國體適能瑜珈協會  檢定官 |  |

附件2

105年度體適能教學研習會第二梯次報名表

銀髮族功能性體適能檢測員及指導員培訓

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單位名稱 |  | | | | |
| 姓名 |  | | 職稱 |  | |
| E-mail |  | | 膳食 | □葷食 □素食 | |
| 通訊處 | 地址：□□□  電話（手機）： | | | | |
| 日期地點  (請勾選欲參加場次) | 第一場：國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路415號）  □銀髮族功能性體適能檢測員─105年5月20日（五）  □銀髮族功能性體適能指導員─105年5月21日（六）至22日（日）  第二場：輔仁大學（新北市新莊區中正路510號）  □銀髮族功能性體適能檢測員─105年5月27日（五）  □銀髮族功能性體適能指導員─105年5月28日（六）至29日（日） | | | | |
| 費用 | 參加方式 | 報名資格限制 | | | 費用 |
| 銀髮族功能性體適能檢測員 | 不限 | | | 中華民國體適能瑜珈協會會員1,000元 |
| 非會員1,500元 |
| 銀髮族功能性體適能指導員 | 取得中華民國體適能瑜珈協會或中華民國有氧體能協會核發之銀髮族功能性體適能檢測員證照 | | | 中華民國體適能瑜珈協會會員2,500元 |
| 非會員3,000元 |
| 銀髮族功能性體適能檢測員+銀髮族功能性體適能指導員 | 不限 | | | 中華民國體適能瑜珈協會會員3,000元 |
| 非會員4,000元 |
| 報名方式 | 詳填本表連同郵政劃撥收據影本於**(1)第一場5月10日、(2)第二場5月17日**前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研究發展組，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、全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加銀髮族功能性體適能檢測員或指導員檢定測驗，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銀髮族功能性體適能檢測員或指導員證照。  注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。 | | | | |