

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 105 年 3 月 1 日臺教體署學(三)字第 1050001749 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：中華民國體大專院校體育總會、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 06 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 06 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、實技演練、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：
 - (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、午餐及證照檢定費
- 十二、參加人數：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一梯次日程表

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 | | |
| | 09:10~10:30 | 【學科】 體適能概論 | 國立高雄應用科技大學/ 呂明秀 副教授 | |
| | 10:40~12:00 | 【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 | |
| | 12:00~13:00 | 午餐 | | |
| | 13:00~14:10 | 【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/ | |
| | 16:00~17:30 | 【術科】 術科指定動作串聯 (拜日式) | 第一場： 陳怨 老師、郭美惠 老師 郭銘勻 老師、陳怡芝 老師 | |
| | 09:00~10:00 | 【術科】 分組演練與個別指導 | 第二場： | |
| | 10:10~11:10 | 【術科】 術科模擬考試練習 | 郭美惠 老師、何后蘭 老師 陳秀玉 老師、許秀桃 老師 | |
| 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 | | |
| 12:30~13:30 | 午餐 | | | |
| 第二日 (日) | 13:30~17:00 | 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、郭銘勻 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一梯次報名表

初級體適能瑜珈教練培訓

| | | | |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|
| 單位名稱 | | | |
| 姓名 | | 職稱 | |
| E-mail | | 膳食 | <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食 |
| 通訊處 | 地址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電話（手機）： | | |
| 日期地點 | （一）第一場：106 年 06 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 06 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四） 三、以上費用含研習手冊、午餐、證照檢定費 | | |
| 報名方式 | 請於 6 月 15 日前詳填本表連同郵政劃撥收據影本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，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，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。 | | |

高應大交通路線圖

一、高應大路線圖（地址：高雄市三民區建工路 415 號）

路線一：下九如交流道往高雄市區方向→九如路→至大昌路(右轉)→至建工路(左轉)。

路線二：下中正交流道往高雄市區方向→中正路→至大順路(右轉)→至建工路(右轉)。

路線三：小港機場往高雄市區方向→中山路→接博愛路→至同盟路(右轉)→接建工路。



二、教室位置圖



校門口



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) <input type="checkbox"/> 填寫資料正確無誤 <input type="checkbox"/> 入會費 <input type="checkbox"/> 收據 <input type="checkbox"/> 年費：\$500 / \$1000 經手人：_____ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|