

106 年度體適能教學研習會第四梯次參加辦法

初級健身指導員培訓

- 一、依據：教育部體育署 106 年 3 月 21 日臺教體署學(三)字第 1060008652 號函
- 二、宗旨：近年來運動健身產業在健康意識抬頭下逐漸的發展，推出的服務也愈來愈多元，健身指導員需具有完備的運動理論基礎，才能隨時面對瞬息萬變的運動潮流，本次課程乃針對健身教練所應具備的基礎專業以深入淺出的方式介紹給對健身產業有興趣者。
- 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、國立高雄海洋科技大學、東吳大學
- 五、承辦單位：國立高雄海洋科技大學海洋休閒管理系、東吳大學體育室
- 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(南區)：106 年 11 月 25 日(星期六)至 26 日(星期日)
國立高雄海洋科技大學(高雄市楠梓區海專路 142 號)
 - 第二場(北區)：106 年 12 月 16 日(星期六)至 17 日(星期日)
東吳大學 城中校區(臺北市中正區貴陽街一段 56 號)
- 八、研習內容：
 - (一)運動生理系統、營養學等
 - (二)體能診斷及評估
 - (三)器材及徒手力量訓練技巧
- 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：每人新臺幣 3,000 元
 - 中華民國體適能瑜珈協會會員新臺幣 2,500 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)
 - 以上費用含研習手冊、午餐
- 十二、參加人數：每場次 50 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，並可參加初級健身指導員證照檢定測驗，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會初級健身指導員證照。
- 十五、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。

106 年度體適能教學研習會第四梯次日程表

初級健身指導員培訓

日期	時間	內容	主持(講)人	地點
第一日 (星期六)	08:30-09:00	報到		
	09:00-10:30	【學科】 肌力訓練與肌肉建造的 生理學基礎	第一場： 國立屏東科技大學／陳敏弘 副教授 第二場： 臺北市立大學／侯建文 副教授	
	10:40-12:10	【學科】 動作訓練的人體解剖學	第一場： 正修科技大學／顏克典 副教授 第二場： 東吳大學／黃奕仁 教授	
	12:10-13:00	午餐		
	13:00-15:40	【術科】 肌力訓練技巧 1(器械)	國立中山大學／許秀桃 教授 高應大國民運動中心／陳克豪 總教練	
	15:40-15:50	休息		
	15:50-17:30	【術科】 肌力訓練技巧 2(徒手)	國立中山大學／許秀桃 教授 高應大國民運動中心／陳克豪 總教練	
第二日 (星期日)	08:30-09:00	報到		
	09:00-10:30	【學科】 客戶診斷及體能評估	國立中山大學／許秀桃 教授	
	10:40-12:10	【學科】 運動營養學	第一場： 高雄醫學大學／許美智 教授 第二場： 國立體育大學／詹貴惠 教授	
	12:10-13:00	午餐		
	13:00-14:30	【術科模擬考試】	國立中山大學／許秀桃 教授 高應大國民運動中心／陳克豪 總教練	
	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	【術科考試】		

國立高雄海洋科技大學(楠梓校區)位置圖

[南下]: 楠梓(楠梓出口)下交流道→直行至楠陽路→旗楠路/台 22 線向右微轉→土庫一路右轉→經德民新橋後直行→於海專路左轉即可到達本校。

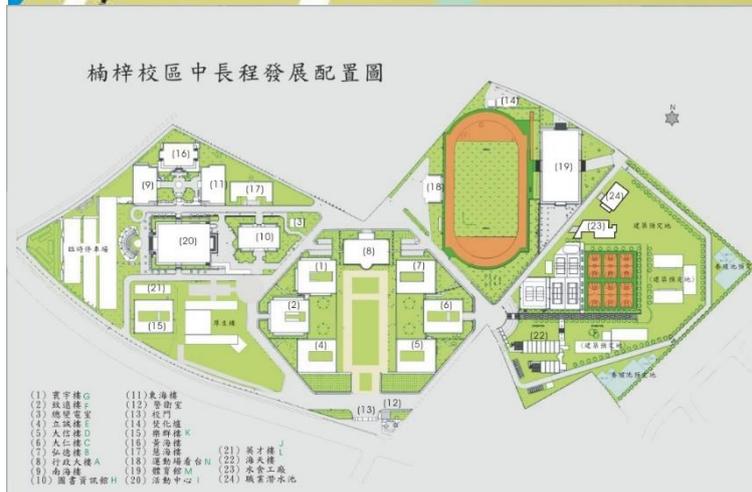
[南下]: 楠梓(大社工業區出口)下交流道→直行至楠陽路→右轉直行上楠陽路橋→下橋左轉接加昌路→(第一個紅綠燈)右轉海專路。

[北上]: 楠梓(右邊仁武出口)下交流道→左轉鳳楠路→至楠陽路→左轉上楠陽路橋→下橋左轉接加昌路→(第一個紅綠燈)右轉海專路。

高雄市公車 6、29 號公車(楠梓火車站搭車)於高雄海洋科技大學下車。市公車 28、301 (高雄火車站搭車)於後勁國中站下車。

台一線到達高楠陸橋(往高雄方向),加昌路右轉海專路。

搭乘高雄捷運於後勁站(海科大站)下車,步行 100 公尺即可到達本校。



東吳大學城中校區位置圖

公車：3、38、235、245、270、652、663（東吳大學城中校區站）
212、238、243、304（小南門站）

捷運：至小南門（1 號出口）或西門站（2 號出口）下車，步行即可抵達。

鐵路：至台北車站下車，搭乘捷運至小南門（1 號出口）或西門站（2 號出口）下車，步行即可抵達

自行駕車：

1. 中山高速公路-->重慶北路交流道（往台北市區方向）-->重慶北路三段-->重慶南路-->貴陽街-->城中校區
2. 北二高-->木柵交流道-->辛亥路-->羅斯福路-->中山南路-->凱達格蘭大道-->重慶南路-->貴陽街-->城中校區





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：_____

