

# 108 年度體適能教學研習會第一梯次參加辦法

## 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 108 年 2 月 22 日臺教體署學（三）字第 1080006401 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、輔仁大學、國立彰化師範大學、建國科技大學、國立高雄科技大學
- 五、協辦單位：高雄市政府運動發展局、中華民國體適能瑜珈協會
- 六、舉辦日期與地點：
- 第一場：108 年 4 月 13 日（星期六）及 20 日（星期六）至 21 日（星期日）  
輔仁大學（新北市新莊區中正路 510 號）
- 第二場：108 年 5 月 3 日（星期五）至 5 日（星期日）  
國立彰化師範大學（彰化市進德路 1 號）
- 第三場：108 年 11 月 30 日（星期六）  
建國科技大學（彰化市介壽北路 1 號）
- 第四場：108 年 12 月 7 日（星期六）至 8 日（星期日）及 14 日（星期六）  
國立高雄科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）
- 七、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。
- 八、日程表：如附件 1
- 九、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、報名費用：含研習手冊、午餐及檢定費（體適能瑜珈協會會員申請表如附件 2）

課程	舉辦日期	報名資格限制	費用
銀髮族功能性體適能檢測員	第一場：4/13(六) 第二場：5/3(五) 第三場：11/30(六) 第四場：12/14(六)	不限	會員：1,000 元
			一般：1,500 元
銀髮族功能性體適能指導員	第一場：4/20(六)-4/21(日) 第二場：5/4(六)-5/5(日) 第四場：12/7(六)-12/8(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

十一、報名表：如附件 2

十二、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，參加人員須於規定時間內報到。
- (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。

## 108 年度體適能教學研習會第一梯次日程表

### 銀髮族功能性體適能檢測員培訓

第一場：108 年 4 月 13 日（星期六）－輔仁大學

第二場：108 年 5 月 3 日（星期五）－國立彰化師範大學

第三場：108 年 11 月 30 日（星期六）－建國科技大學

第四場：108 年 12 月 14 日（星期六）－國立高雄科技大學

時間	內容	主持（講）人
08:30~09:00	報到	／
09:00~09:10	始業式	第一場：輔仁大學 體育室 邱奕文 主任 第二場：國立彰化師範大學 體育室 張家昌 主任 第三場：建國科技大學 運動健康與休閒系 王照欽 主任 第四場：國立高雄科技大學 體育室 鄭建民 主任
09:10~10:40	【學科】 銀髮族檢測理論 分析與回饋	東吳大學 體育室 陳怨 教授  國立高雄科技大學 體育室 呂明秀 副教授  東吳大學 體育室 林孟賢 副教授  國立中山大學 運動健康產業研究中心 許秀桃 主任  文藻外語大學 體育教學中心 郭美惠 副教授
10:40~10:50	休息	
10:50~12:20	【術科】 銀髮族檢測實務	
12:20~13:20	午餐	
13:20~14:20	【術科】 銀髮族檢測實務練習	文藻外語大學 體育教學中心 郭美惠 副教授
14:20~14:30	綜合座談暨結業式	第一場：輔仁大學 體育室 邱奕文 主任 第二場：國立彰化師範大學 體育室 張家昌 主任 第三場：建國科技大學 運動健康與休閒系 王照欽 主任 第四場：國立高雄科技大學 體育室 鄭建民 主任
14:30~15:30	學科複習與考試	中華民國體適能瑜珈協會 檢定官
15:30~17:30	術科檢定考試	

# 108 年度體適能教學研習會第一梯次日程表

## 銀髮族功能性體適能指導員培訓

第一場：108 年 4 月 20（星期六）至 21 日（星期日）－輔仁大學

第二場：108 年 5 月 4 日（星期六）至 5 日（星期日）－國立彰化師範大學

第四場：108 年 12 月 7 日（星期六）至 8 日（星期日）－國立高雄科技大學

日期	時間	內容	主持（講）人		
			第一場	第二場	第四場
第一日 （星期六）	8:30~9:00	報到	／	／	／
	9:00~9:10	始業式	輔仁大學 體育室 邱奕文 主任	國立彰化師範大學 體育室 張家昌 主任	國立高雄科技大學 體育室 鄭建民 主任
	9:10~10:40	【學科】 銀髮族體適能概論	東吳大學 體育室 陳怨 教授	國立中山大學 運動健康產業研究中心 許秀桃 主任	國立中山大學 運動健康產業研究中心 許秀桃 主任
	10:50~12:20	【術科】 暖身教學 （站姿）			
	12:20~13:20	午餐			
	13:20~14:50	【術科】 心肺有氧運動教學 （站姿）	國立高雄科技大學 體育室 呂明秀 副教授	國立高雄科技大學 體育室 呂明秀 副教授	國立高雄科技大學 體育室 呂明秀 副教授
	15:00~16:30	【術科】 緩和與肌力教學 （站姿）	文藻外語大學 體育教學中心 郭美惠 副教授	文藻外語大學 體育教學中心 郭美惠 副教授	文藻外語大學 體育教學中心 郭美惠 副教授
第二日 （星期日）	16:40~17:40	【術科】 暖身教學 （坐姿）	國立高雄科技大學 體育室 陳秀惠 講師	國立高雄科技大學 體育室 陳秀惠 講師	國立高雄科技大學 體育室 陳秀惠 講師
	9:00~10:30	【術科】 心肺有氧運動教學 （坐姿）	國立屏東科技大學 休閒運動健康系 陳克豪 講師	國立屏東科技大學 休閒運動健康系 陳克豪 講師	國立屏東科技大學 休閒運動健康系 陳克豪 講師
	10:40~12:10	【術科】 緩和與肌力教學 （坐姿）	國立高雄大學 運動健康與休閒學系 孫婉華 講師	國立高雄大學 運動健康與休閒學系 孫婉華 講師	國立高雄大學 運動健康與休閒學系 孫婉華 講師
	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	輔仁大學 體育室 邱奕文 主任	國立彰化師範大學 體育室 張家昌 主任	國立高雄科技大學 體育室 呂明秀 副教授
	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	術科檢定考試			

## 108 年度體適能教學研習會第一梯次報名表

### 銀髮族功能性體適能檢測員及指導員培訓（第三場、第四場）

學校／單位 名 稱			
姓 名		職 稱	
E - m a i l		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 （請勾選欲 參加場次）	第三場：建國科技大學（彰化市介壽北路 1 號） <input type="checkbox"/> 銀髮族體適能檢測員—108 年 11 月 30 日（六） 第四場：國立高雄科技大學（高雄市三民區建工路 415 號） <input type="checkbox"/> 銀髮族體適能指導員—108 年 12 月 7 日（六）至 8 日（日） <input type="checkbox"/> 銀髮族體適能檢測員—108 年 12 月 14 日（六）		
費 用	參加課程	報名資格限制	費用
	銀髮族功能性體適能 檢測員	不限	會員價 1,000 元
			非會員 1,500 元
	銀髮族功能性體適能 指導員	已取得相關單位核發之銀髮族 功能性體適能檢測員證照	會員價 2,000 元
			非會員 2,500 元
報 名 方 式	將本表及郵政劃撥收據（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。）於 <b>(1)第三場 11 月 20 日(2)第四場 11 月 27 日</b> 前 E-mail (ctusf@mail.ctusf.org.tw)、傳真（02-27406649 或 02-27710305）或逕寄本會研究發展組（地址：104 臺北市朱崙街 20 號 13 樓；電話：02-27710300#40；網站： <a href="http://www.ctusf.org.tw">http://www.ctusf.org.tw</a> ）。		
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，參加人員須於規定時間內報到。 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。		