

# 113 年度體適能教學研習會第二梯次參加辦法

## 初級有氧教練培訓

- 一、宗旨：基本有氧運動為有氧系列運動之基礎，本次研習目的是協助體適能指導員熟悉生理機能理論，進而訓練學員如何指導團體運動及實務操作技巧，並透過實作的過程編排適當課程，培養其專業能力及形象。
- 二、指導單位：教育部體育署
- 三、主辦單位：中華民國大專院校體育總會、國立屏東科技大學
- 四、承辦單位：國立屏東科技大學休閒運動健康系
- 五、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會
- 六、舉辦日期：113 年 4 月 20 日（星期六）至 21 日（星期日）
- 七、舉辦地點：國立屏東科技大學（屏東縣內埔鄉學府路 1 號）
- 八、研習內容：
  - （一）學科：體適能概論
  - （二）術科：有氧基本步伐、音樂節拍與指令術語、強度變化技巧與動作編排之教學
- 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、學生及社會人士
- 十一、參加人數：60 人
- 十二、報名費用：含研習手冊、午餐及證照檢定費
  - （一）一般人士：3,000 元
  - （二）學生或會員：2,500 元（學生檢附學生證；中華民國體適能瑜珈協會會員檢附年費收據）
  - （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：請填寫 Google 表單於 4 月 10 日（星期三）前提交，且須上傳繳費明細截圖，以完成報名手續。<https://forms.gle/P6rEUhg9FkkeP8xY6>
- 十四、備註：
  - （一）因故無法參加者於活動舉行前十日以郵件或電話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，住宿事宜請自行處理。
  - （四）參加人員請自備口罩、水壺、毛巾與瑜珈墊。
  - （五）全程參與由大專體育總會頒發研習證書，並可參加認證檢定測驗，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會初級有氧教練證照。

# 113 年度體適能教學研習會第二梯次日程表

## 初級有氧教練培訓

時間		內容	主持（講）人
第一日 （星期六）	08:30~09:00	報到	
	09:00~09:10	始業式	國立屏東科技大學 陳敏弘 主任
	09:10~10:40	【學科】 體適能概論	國立高雄科技大學 呂明秀 副教授
	10:40~10:50	休息	國立高雄科技大學 呂明秀 副教授
	10:50~12:30	【學術科】 有氧基本概論與節拍	
	12:30~13:30	午餐	
	13:30~15:10	【術科】 有氧基本步分解與實作	
	15:10~15:20	休息	
	15:20~17:00	【術科】 動作強度變化與編排	
第二日 （星期日）	9:00~10:40	【術科】 有氧動作實務練習	國立高雄大學 孫婉華 講師
	10:40~10:50	休息	
	10:50~12:20	【術科】 術科分組模擬考試	
	12:20~12:30	綜合座談暨結業式	國立屏東科技大學 陳敏弘 主任
	12:30~13:30	午餐	
	13:30~15:00	學科複習＋考試	中華民國體適能瑜珈協會檢定官
	15:00~17:00	術科檢定考試	