

113 年度體適能教學研習會第一梯次參加辦法

初級體適能瑜珈教練培訓（臺北場）

- 一、宗旨：體適能瑜珈是以傳統瑜珈、皮拉提斯、太極為基礎，並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，維持在正確的體線下利用**自覺引導**的方式進行功能性訓練，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，達到身心靈全面提升的效果，因此適合忙碌而鮮少進行身體活動的民眾的入門運動及團體運動課程（**編創者：呂明秀老師**）。
- 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、輔仁大學
- 四、承辦單位：輔仁大學體育學系
- 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 13 日（星期六）至 14 日（星期日）
- 七、舉辦地點：輔仁大學（新北市新莊區中正路 510 號）
- 八、研習內容：
 - （一）學科：體適能概論
 - （二）術科：體適能瑜珈課程體驗、實際演練、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、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：填寫 Google 表單於 4 月 3 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/ijrWhKku3cjzgdu89>
- 十四、備註：
 - （一）因故無法參加者請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，住宿事宜須自行處理。
 - （四）參加人員請自備口罩、水壺、毛巾與乾淨運動鞋（可自備瑜珈墊）。
 - （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初級體適能瑜珈教練證照。

113 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（臺北場）

時 間		內 容	主持（講）人
第一日 （六）	08:30~09:00	報到	
	09:00~09:10	始業式	輔仁大學 王建峻 主任
	09:10~10:40	【術科】 術科指定動作分解示範 （拜日式）	國立高雄科技大學 呂明秀 副教授
	10:50~12:20	【術科】 術科指定動作分組演練 （拜日式）	
	12:20~13:10	午餐	
	13:10~15:10	【學科】 體適能概論	國立高雄科技大學 陳秀惠 助理教授
	15:30~17:00	【術科】 分組演練與個別指導	中華民國體適能瑜珈協會 陳秀玉 教練
第二日 （日）	09:00~10:00	【術科】 體適能瑜珈課程體驗 （master class）	
	10:10~12:10	【術科】 術科模擬考試練習	
	12:10~12:20	綜合座談暨結業式	輔仁大學 王建峻 主任
	12:20~13:20	午餐	
	13:20~14:20	【學科】 學科複習＋考試	中華民國體適能瑜珈協會檢定官
	14:20~17:00	術科檢定（分組進行）	中華民國體適能瑜珈協會檢定官