

# 113 年度體適能教學研習會第二梯次參加辦法

## 初級團體運動指導員培訓（屏東場）

- 一、依據：教育部 113 年 4 月 2 日臺教授體部字第 1130013559 號函
- 二、宗旨：隨著健康意識的抬頭與運動風氣的普及，團體運動訓練課程已成為全球健身運動十大趨勢之一。本研習課程以一般健康體適能為基礎，教導基本團體運動編排技巧、基本有氧運動及肌力訓練動作執行與教學技巧，學習基礎團體運動指導應具備之能力。
- 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、國立屏東科技大學
- 五、承辦單位：國立屏東科技大學休閒運動健康系
- 六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會
- 七、舉辦日期：113 年 6 月 1 日（星期六）至 2 日（星期日）
- 八、舉辦地點：國立屏東科技大學（屏東縣內埔鄉學府路 1 號）
- 九、研習內容：
  - （一）學科：健康體適能概論、團體運動課程設計編排概論。
  - （二）術科：基本徒手動作（心肺、肌力、伸展）、團體課程設計編排實務、課程模組串聯實務。
- 十、日程表：如附件 1
- 十一、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
- 十二、參加人數：60 人
- 十三、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
- 十四、報名方式：填寫 Google 表單於 5 月 22 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/34YktxXkMRaaYkmS7>
- 十五、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總頒發研習證書，並可參加初級團體運動指導員檢定測驗，通過者由中華民國體適能瑜珈協會核發初級團體運動指導員證照。

附件 1

**113 年度體適能教學研習會第二梯次日程表**  
**初級團體運動指導員培訓（屏東場）**

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	國立屏東科技大學 陳敏弘 主任
	09:10~10:40	【學科】 健康體適能概論	國立高雄科技大學 呂明秀 副教授
	10:50~12:20	【學科及術科】 團體運動課程體驗與 課程設計編排概論	
	12:20~13:10	午餐	
	13:10~15:10	【術科】 基本徒手動作實務	國立高雄科技大學 陳秀惠 助理教授
	15:30~17:00	【術科】 課程模組教學實務（一）	
第二 日 （ 日 ）	09:00~10:00	【術科】 課程模組教學實務（二）	國立高雄大學 孫婉華 講師
	10:10~12:10	【術科】 分組練習與教學呈現	
	12:10~12:20	綜合座談暨結業式	國立屏東科技大學 陳敏弘 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