

100 年度體適能教學研習會參加辦法

體適能瑜珈初級教練培訓

一、宗旨：體適能瑜珈是以傳統瑜珈、皮拉提斯、太極為基礎，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，並維持在正確的體線下利用獨特的自覺引導方式進行功能性的訓練，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，而達到身心靈全面提昇的效果，做對運動能夠讓寶貴時間有效的被運用，因此適合忙碌而鮮少進行身體活動的大專院校師生及社區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

三、主辦單位：中華民國大專院校體育總會、南區區域教學資源中心

四、承辦單位：國立高雄應用科技大學體適能中心、中華民國體適能瑜珈協會

五、協辦單位：東吳大學體育室、國立中山大學通識中心體健組

六、舉辦日期：100 年 5 月 13 日（星期五）至 15 日（星期日）

七、舉辦地點：東吳大學·城中校區（台北市中正區貴陽街一段 56 號）

八、研習內容：

（一）學科：體適能概論、基礎運動解剖學與運動力學、運動生理與運動傷害

（二）術科：體適能瑜珈課程體驗、實技演練、初級檢定指定動作（拜日式）之教學

九、日程表：如附件一

十、參加對象：學生、各級學校教職員及社會人士

十一、報名費：每人 3,000 元（含研習手冊、午餐及檢定費）

十二、參加人數：70 人

十三、報名表：如附件二

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）參加學員於報到時繳交一寸相片 2 張。

（五）全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加體適能瑜珈初級教練檢定測驗，項目含學科筆試與技術測驗，均達 70 分為及格，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會體適能瑜珈初級教練證照（教育部認證代碼：7051）。

十五、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶瑜珈墊及毛巾。

十六、講師介紹：

呂明秀 老師

現任：國立高雄應用科技大學副教授兼體適能中心主任

Nike體適能簽約顧問

經歷：體適能瑜珈創始者

中華民國體適能瑜珈協會理事長
中華民國有氧體能運動協會理事
行政院體委會國民體能教室專案講師
行政院體委會國民體能教室專案南區執行長
行政院體委會國民體能檢測站站長

許秀桃 老師

現任：國立中山大學通識教育中心體育與健康教育組專任副教授
體育室活動競賽組兼任組長

學歷：國立體育學院體育學碩士

證照：國際有氧體適能協會國際基本有氧教練證照
美國有氧體適能協會水中有氧教練證照
美國有氧體適能協會兒童體適能教練證照
美國有氧體適能協會孕婦有氧教練證照

陳敏弘 老師

現任：國立屏東科技大學休閒運動保健學系專任講師

證照：ACSM Health/Fitness Instructor

中華民國鐵人三項運動協會裁判證
中華民國拔河運動協會裁判證、教練證
Open Water Diver

經歷：中華民國體適能協會國民健康體能檢測計畫分區（高雄縣）負責人
中華民國體適能協會 C 級體適能指導員培訓班教師（高雄市、台南市）
行政院體委會國民健康體能檢測計畫分區（高雄縣、台南市、金門縣）負責人
中華民國體適能協會監事
國立屏東科技大學大專學生體適能護照試辦計畫人

蔡忻林 老師

現任：淡江大學體育室專任教師

Nike 體適能簽約顧問

學歷：輔仁大學體育系畢業

國立臺灣師範大學體育研究所碩士

術科：強力塑身（肌力雕塑、強力瑜珈、皮拉提斯）、有氧舞蹈(Hi-Lo、Step、Latin、Funky、Hip-Hop...)、體重控制與管理

證照：美國體適能有氧協會 AFAA 合格認證之有氧舞蹈 PIC 教練執照、重量訓練 WT 教練執照及階梯訓練 Step 教練執照

美國國家運動醫學會 NASN 個人運動指導教練 PT 合格認證執照

Les Mills 合格認證之 Body Balance、Body Step、Body Vibe 及 Body Jam 講師

100 年度體適能教學研習會日程表

體適能瑜珈初級教練培訓

時 間		內 容	主持（講）人
第一日 (五)	13:00~13:30	報 到	
	13:30~13:40	始業式	
	13:40~15:40	【學科】 運動解剖及運動力學(基礎)	許秀桃
	15:50~17:50	【學科】 運動生理學與運動傷害(基礎)	陳敏弘
第二日 (六)	09:00~10:00	【學科】 體適能概論	呂明秀 與講師群
	10:10~11:10	【術科】 靜心暖身體驗	呂明秀 與講師群
	11:20~12:20	【術科】 體適能瑜珈課程體驗	呂明秀 與講師群
	12:20~13:10	午餐	
	13:10~15:00	【術科】 術科指定動作分解(拜日式)	呂明秀 蔡忻林
	15:10~17:00	【術科】 指定動作分組演練	呂明秀 與講師群
	17:10~18:00	【術科】 指定動作個別指導	呂明秀 與講師群
第三日 (日)	09:00~10:30	【術科】 術科模擬考試(實技演練)	呂明秀 與講師群
	10:40~11:40	【學科】 學科總複習	許秀桃
	11:40~12:00	綜合座談暨結業式	全體講師群
	12:00~12:50	午餐	
	12:50~13:50	學科考試	許秀桃 呂明秀
	14:00~17:00	術科檢定(分組進行)	體適能瑜珈協會 檢定官

100 年度體適能教學研習會報名表

體適能瑜珈初級教練培訓

單位名稱			
姓名		職稱	
身分證字號		出生日期	
E - m a i l		膳食	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食
通訊處	地址：□□□□ 電話(手機)：		
日期地點	日期：100 年 5 月 13 日 (星期五) 至 15 日 (星期日) 地點：東吳大學·城中校區 (台北市中正區貴陽街一段 56 號)		
費用	3,000 元 (含研習手冊、午餐及檢定費)		
報名方式	詳填本表連同郵政劃撥收據影本於 5 月 4 日 (星期三) 前傳真或逕寄本會研究發展組 (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，否則視同捐款；地址：104 台北市朱崙街 20 號 12 樓；電話：02-27710300#40；傳真：02-27406649；網站： http://www.ctusf.org.tw)。		
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、參加學員於報到時繳交一寸相片 2 張。 五、全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加體適能瑜珈初級教練檢定測驗，項目含學科筆試與技術測驗，均達 70 分為及格，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會體適能瑜珈初級教練證照 (教育部認證代碼：7051)。 注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶瑜珈墊及毛巾。		