

# 107 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

- 一、依據：教育部體育署 107 年 3 月 7 日臺教體署學(三)字第 1070003852 號函
- 二、宗旨：隨著健康意識的抬頭與運動風氣的普及，全球健身運動休閒產業年產值已達 1.5 兆美元，團體運動訓練課程為健身運動 10 大趨勢之一，如今團體運動課程已不僅局限於有氧舞蹈課程，其可以各種形式之有氧運動、肌力訓練組合而成。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
- 五、承辦學校：國立高雄科技大學、東吳大學、國立屏東科技大學
- 六、承辦單位：東吳大學體育室、國立屏東科技大學休閒運動健康系及體育室
- 七、協辦單位：高雄市體育處、中華民國體適能瑜珈協會
- 八、舉辦日期與地點（詳細路線圖請查閱附件 3）：
  - 第一場：107 年 5 月 26 日（星期六）至 27 日（星期日）  
東吳大學 城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號）
  - 第二場：107 年 6 月 16 日（星期六）至 17 日（星期日）  
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、大專院校學生及社會人士。
- 十二、報名費用：費用含研習手冊、午餐及證照檢定費
  - （一）每人新臺幣 3,000 元
  - （二）中華民國體適能瑜珈協會會員每人新臺幣 2,500 元（須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件 4）
- 十三、參加人數：每場次 60 人
- 十四、報名表：如附件 2
- 十五、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）全程參與者由大專體育總會頒發研習證書。
- 十六、注意事項：請維護場地清潔，並自備水壺、毛巾與乾淨運動鞋。

## 107 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

日期	時間	內容	主持(講)人	
			第一場	第二場
第一日 (星期六)	08:30-09:00	報到	工作人員	
	09:00-09:10	始業式	東吳大學 體育室 東方介德 主任	國立屏東科技大學 馬上閔 教務長
	09:10-10:10	【學科】 健康體適能概論	國立中山大學 運動健康產業研究中心／許秀桃 主任  國立高雄科技大學 體育室／呂明秀 副教授  國立屏東科技大學 休閒運動健康系／蘇蕙芬 主任  淡江大學 體育室／蔡忻林 講師  國立高雄大學 運動健康與休閒學系／孫婉華 講師  國立屏東科技大學 休閒運動健康系／陳克豪 講師  國立高雄科技大學 體育室／陳秀惠 講師	
	10:20-12:10	【學科及術科】 團體運動課程體驗與 課程設計編排概論		
	12:10-13:10	午餐		
	13:10-15:00	【術科】 基本徒手動作實務		
	15:10-17:00	【術科】 課程模組教學實務(一)		
09:00-10:30	【術科】 課程模組教學實務(二)			
第二日 (星期日)	10:40-12:10	【術科】 分組練習與教學呈現(一)		
	12:10-13:10	午餐		
	13:10-14:10	【術科】 分組練習與教學呈現(二)		
	14:10-14:20	綜合座談暨結業式	東吳大學 體育室 東方介德 主任	國立屏東科技大學 體育室 林秀卿 主任
	14:20-15:20	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		

## 107 年度體適能教學研習會第二梯次報名表

### 初級團體運動指導員培訓

單位名稱			
姓名		職稱	
E-mail		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	<input type="checkbox"/> 第一場：107 年 5 月 26 日至 27 日（星期六、日） 東吳大學 城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號） <input type="checkbox"/> 第二場：107 年 6 月 16 日至 17 日（星期六、日） 國立屏東科技大學（屏東縣內埔鄉學府路 1 號）		
費用	一、每人新臺幣 3,000 元 二、中華民國體適能瑜珈協會會員每人新臺幣 2,500 元（須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件 3） 三、以上費用含研習手冊、午餐、證照檢定費		
報名方式	將本表及郵政劃撥收據影本於(1)第一場 5 月 21 日、(2)第二場 6 月 6 日前 E-mail、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；E-mail：ctusf@mail.ctusf.org.tw；傳真：02-27406649；電話：02-27710300#40；地址：104 臺北市朱崙街 20 號 13 樓；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，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、全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加初級團體運動指導員檢定測驗，項目含學科筆試與技術測驗，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會初級團體運動指導員證照。 注意事項：請維護場地清潔，並自備水壺、毛巾與乾淨運動鞋。		

## 國立屏東科技大學位置圖

### (一)自行開車

#### 1. 南下

(1)三號國道→於 400k 處下「長治交流道」→沿高速下方道路繼續前行約 5km→左轉科大路(六堆客家文化園區的下一個路口)→沿科大路前行約 5km 左轉科大北路→沿科大北路前行約 1km→至屏科大路口前右轉，即可見屏東科技大學。

(2)一號國道→設法轉至三號國道，餘如(1)。

(3)一號國道→於 367k 處下「高雄交流道」左轉九如路→沿 1 號省道南下約 10km→高屏大橋→繼續沿台 1 線(屏鵝公路)南下約 13km 至麟洛國中(約台 1 線 402.5K)左轉信義路→沿信義路前行約 2.5km 右轉科大路→沿科大路前行約 5km 左轉科大北路→沿科大北路前行約 1km→至屏科大路口前右轉，即可見屏東科技大學。

#### 2. 北上

三號國道→於 406k 處下「麟洛交流道」→前行至「麟洛交流道」北上入口處右轉信義路→沿信義 2km 右轉科大路→沿科大路前行約 5km 左轉科大北路→沿科大北路前行約 1km→至屏科大路口前右轉，即可見屏科大。

#### 3. 由高雄經 88 快速道路

(1)88 快速道路→東行至潮州端出口左轉接 1 號省道→沿 1 號省道北上約 6km(美和科大前)進內埔，至內埔「天后宮」右轉 187 縣道→沿 187 縣道前行約 5km 至屏科大。

(2)88 快速道路→東行至「竹田系統交流道」接三號國道北上→於 406k 處下「麟洛交流道」→前行至「麟洛交流道」北上入口處右轉信義路→沿信義 2km 右轉科大路→沿科大路前行約 5km 左轉科大北路→沿科大北路前行約 1km→至屏科大路口前右轉，即可見屏科大。

### (二)搭屏東客運

1. 出火車站左邊(光復路)至屏東客運站搭乘「8232 屏東老埤三地門」線或「8233 屏東老埤霧台」線，在大埔站下車(也可以直接跟司機講屏科大站)，行車時間約 45 分鐘。

※請注意一定要搭乘經老埤路線的公車，或直接問售票員說屏科大就可以。

※請注意，屏科大很大，從校門口徒步至行政中心約需 30 分鐘，如搭車前來，請預留徒步時間。

2. 出火車站左邊(光復路)至屏東客運站搭乘「508 台灣好行巴士聯外」線或「509 屏科大聯外」線，進入本校，其發車時刻表及停靠站，詳見學務處校園公車