

# 112 年度體適能教學研習會第一梯次參加辦法

## 銀髮族功能性體適能檢測員及指導員培訓（臺北場 3）

- 一、依據：教育部體育署 112 年 3 月 14 日臺教體署學(三)字第 1120006484 號函
- 二、宗旨：臺灣已面臨高齡化的社會，銀髮健康促進的推動可降低社會醫療資源，且身體活動是高齡健康促進政策中不可或缺的一環，透過培育銀髮族功能性體適能檢測員及指導員專業人才，以因應社會高齡化挑戰。
- 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、臺北城市科技大學
- 五、承辦單位：臺北城市科技大學休閒事業系
- 六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會、高雄市舞蹈教師協會
- 七、舉辦日期與地點：  
臺北場 3：112 年 12 月 8 日（星期五）及 15 日至 16 日（星期五、六）  
臺北城市科技大學（臺北市北投區學園路 2 號）
- 八、研習內容：  
（一）學科：銀髮族功能性體適能概論、銀髮族功能性體適能課程編排設計理論。  
（二）術科：銀髮族有氧運動、銀髮族肌力訓練、銀髮族柔軟度訓練。  
（三）課程教材搭配應用：銀髮族暖身運動、心肺有氧運動及伸展緩和運動。
- 九、日程表：如附件 1
- 十、參加對象及人數：各級學校教職員及教練、大專校院學生及社會人士，每場 60 人。
- 十一、報名費用：含研習手冊、午餐及檢定費

| 課程    | 舉辦日期                  | 報名資格限制                   | 費用         |
|-------|-----------------------|--------------------------|------------|
| 檢測員培訓 | 臺北場 3：12/8(五)         | 不限                       | 會員：1,000 元 |
|       |                       |                          | 一般：1,500 元 |
| 指導員培訓 | 臺北場 3：12/15(五)至 16(六) | 已取得相關單位核發之銀髮族功能性體適能檢測員證照 | 會員：2,000 元 |
|       |                       |                          | 一般：2,500 元 |

- （一）中華民國體適能瑜珈協會會員與高雄市舞蹈教師協會會員（檢附年費收據）可享會員價。
- （二）檢測員及指導員可同時報名參加。
- （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
- 十二、報名方式：填寫 Google 表單於 11 月 28 日（星期二）前提交，且須上傳繳費明細截圖，以完成報名手續。<https://forms.gle/gDPgzPnSWoMkUnQe6>
- 十三、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）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，並著運動服與運動鞋。  
（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銀髮族功能性體適能檢測員或指導員證照。

附件 1-1

## 112 年度體適能教學研習會第一梯次日程表 銀髮族功能性體適能檢測員培訓（臺北場 3）

臺北場 3：112 年 12 月 8 日（星期五）－臺北城市科技大學

| 時間          | 內容                   | 主持（講）人              |
|-------------|----------------------|---------------------|
| 12:30~13:00 | 報到                   |                     |
| 13:00~13:10 | 始業式                  | 臺北城市科技大學<br>陳寅全 主任  |
| 13:10~14:40 | 【學科】<br>銀髮族檢測理論分析與回饋 | 東吳大學<br>陳怨 教授       |
| 14:40~14:50 | 休息                   |                     |
| 14:50~16:20 | 【術科】<br>銀髮族檢測實務      |                     |
| 16:20~17:20 | 【術科】<br>銀髮族檢測實務練習    | 國立高雄科技大學<br>呂明秀 副教授 |
| 17:20~17:30 | 綜合座談暨結業式             | 臺北城市科技大學<br>陳寅全 主任  |
| 17:30~18:30 | 晚餐                   |                     |
| 18:30~19:30 | 學科複習與考試              | 中華民國體適能瑜珈協會<br>檢定官  |
| 19:30~21:00 | 術科檢定考試               |                     |

附件 1-2

## 112 年度體適能教學研習會第一梯次日程表 銀髮族功能性體適能指導員培訓（臺北場 3）

臺北場 3：112 年 12 月 15 日（星期五）至 16 日（星期六）－臺北城市科技大學

| 日期           | 時間                   | 內容                   | 主持（講）人             |                      |
|--------------|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| 第一日<br>（星期六） | 8:30~9:00            | 報到                   |                    |                      |
|              | 9:00~9:10            | 始業式                  | 臺北城市科技大學<br>陳寅全 主任 |                      |
|              | 9:10~10:40           | 【學科】<br>銀髮族體適能概論     | 國立中山大學<br>許秀桃 教授   |                      |
|              | 10:50~12:20          | 【術科】<br>暖身教學(站姿)     |                    |                      |
|              | 12:20~13:20          | 午餐                   |                    |                      |
|              | 13:20~14:50          | 【術科】<br>心肺有氧運動教學(站姿) |                    | 國立高雄科技大學<br>呂明秀 副教授  |
|              | 15:00~16:30          | 【術科】<br>緩和與肌力教學(站姿)  |                    | 國立高雄科技大學<br>陳秀惠 助理教授 |
|              | 16:40~17:40          | 【術科】<br>暖身教學(坐姿)     |                    |                      |
| 9:00~10:30   | 【術科】<br>心肺有氧運動教學(坐姿) |                      |                    |                      |
| 第二日<br>（星期日） | 10:40~12:10          | 【術科】<br>緩和與肌力教學(坐姿)  |                    | 國立屏東科技大學<br>陳克豪 講師   |
|              | 12:10~13:10          | 午餐                   |                    |                      |
|              | 13:10~14:10          | 【術科】<br>教學流程串連分組練習   |                    |                      |
|              | 14:20~14:30          | 綜合座談暨結業式             | 臺北城市科技大學<br>陳寅全 主任 |                      |
|              | 14:30~15:30          | 學科考試                 | 中華民國體適能瑜珈協會<br>檢定官 |                      |
|              | 15:30~17:30          | 術科檢定考試               |                    |                      |