中華民國青少年體育協會

112 年度銀髮族體適能 C 級指導員研習會暨認證-新北場

實施計畫

- 一、核准文號:依據本會 C 級指導員辦理辦法依照權責辦理
- 二、目的：為積極培育銀髮族體適能運動教學人才暨提昇專業素質，並落實教學之成效，特舉辦本研習。
- 三、依據：教育部十二年國民基本教育，
 - (一)推廣翻轉教室教學方法，提供教學經驗分享平台。
 - (二)形成翻轉教室教師社群，促進教師學成長。
 - (三)共享教學新知，激發教學創意與熱情。
- 四、指導單位：內政部
- 五、主辦單位：中華民國青少年體育協會
- 六、承辦單位：中華民國青少年體育協會—台北行政中心
- 七、協辦單位：
- 七、舉辦日期：112 年 12 月 24 日（星期日）
- 八、地點：板橋火車站附近教室(依據人數租借預計 12 月 15 日公布)
- 九、參加對象及資格：年滿 18 歲各大學院校相關科系師生、區域內立案之公、私立銀髮族、樂齡教師、對銀髮族運動遊戲有興趣者均可報名參加。
- 十、研習內容：如附件

十一、及格標準：學、術科測驗須到達 70 分。

十二、研習證書及考核方式：全程參與者由本會頒發研習證書，全程參與並考核通過者，得由本會頒發銀髮族體適能 C 級指導員證照。

十三、課程及日程表：如附件 1

十四、報名方式：

(一)報名日期:自即日起至 112 年 12 月 20 日止，以線上報名為主。

(二)報名費：每人新台幣 2,800 元整，含講師鐘點費、教材講義、行政費考試費、證照費。

*凡報名贈送彈力帶一份

(三)手續：採網路報名，敬請於 112 年 12 月 20 日前完成報名及繳費手續

報名費用統一匯入本會帳戶：匯款帳號:00600100015669

遠東國際商業銀行-台南分行中華民國青少年體育協會。

+已完成報名手續者，概不退費。

(四)實施計畫下載請至中華民國青少年體育協會推廣小組官方粉絲頁網站。

(五)報名表所填個人資料僅供本講習會相關用途使用。

十五、講師：

(一)聘請&體育署推薦銀髮族運動專業技能及素養者擔任。

(二)聘請學有專精之學者專家擔任。

十六、講習會參加學員差旅費及公(差)假請向原服務單位申請報支。

十七、參加人員本會提供講義，其餘膳宿交通請自理。

十八、報到日期及地點、時間：112 年 12 月 24 日上午 09 時 00 分

十九、參加人員請自行準備穿著輕便運動服裝、運動鞋，為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。

二十、保險相關事宜：本研習會舉辦期間，活動地點保公共意外責任險(額度 300 萬元)由主辦單位負責辦理，個人請務必自行辦理其他必要之保險事宜。

二十一、本計畫如有未盡事宜可由主辦單位得修正公佈之。

二十二、報名相關問題請至中華民國青少年體育協會推廣小組官方粉絲頁網站詢問。

112年度銀髮族體適能 C級指導員研習會暨認證

	11/14(六)	11/15(日)
09:00-12:00	抗老處方 不變老秘訣 健美運動處方	彈力環 肌力訓練&變化版 肌力訓練與檢測 初級運動員指導
中場休息		
13:00-16:00	甜甜圈 最受長輩 喜愛的運動教具	柔軟度 指導原則 與 動作設計實務操作