

107 年度體適能教學研習會第四梯次參加辦法

擊鼓樂活—大抗力球體適能指導員證照研習

- 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：擊鼓樂活是運用大抗力球擊打節奏並融入有氧動作達到暖身及提升心肺適能，不僅課程好玩且兼具功能性。大抗力球為常見的運動輔助器材，正確安全地運用可增加課程的豐富性，同時亦可達到運動效果。再加上抗力球課程較不易受場地與對象之限制，從學童至年長者、一對一運動至團體課程皆非常適用，學習正確的抗力球編排方式以及動作操作可以讓體適能教學更多元更有效。
- 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、承辦單位：東吳大學、國立高雄科技大學
- 六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會
- 七、舉辦日期與地點：如附件 3
 - 第一場：107 年 12 月 8 日（星期六）至 9 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 12 月 15 日（星期六）至 16 日（星期日）
國立高雄科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）
- 八、研習內容：抗力球教學與課程編排設計理論、大抗力球暖身動作組合、擊鼓大抗力球心肺訓練、大抗力球肌力與核心訓練、大抗力球皮拉提斯動作操作。
- 九、日程表：如附件 1
- 十、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。
- 十一、報名費用：費用含研習手冊、午餐、大抗力球乙顆及證照檢定費
 - （一）每人新臺幣 3,500 元
 - （二）中華民國體適能瑜珈協會會員新臺幣 3,000 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）
- 十二、參加人數：每場次 50 人
- 十三、報名表：如附件 2
- 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，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，參加人員須於規定時間內報到。
 - （三）參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假，如需住宿須自行處理。
 - （四）參加人員請自備水壺、毛巾與乾淨運動鞋。
 - （五）全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加擊鼓樂活—大抗力球體適能指導員檢定測驗，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會擊鼓樂活—大抗力球體適能指導員證照。

附件 1

107 年度體適能教學研習會第四梯次日程表

擊鼓樂活－大抗力球體適能指導員證照研習

第一場：107 年 12 月 8 日（星期六）至 9 日（星期日）－東吳大學 城中校區

第二場：107 年 12 月 15 日（星期六）至 16 日（星期日）－國立高雄科技大學

日期	時間	內容	主持（講）人
第一日（星期六）	08:30~09:00	報到	
	09:00~09:10	始業式	AFAA 美國有氧體適能協會 謝龍星 教官 AFAA Taiwan 教育指導陣容 首席教育總監 持有 AFAA 全部證照教官以上資格： (PC、WT、PFT、STEP、MATE、KB、KIDS、MAT、AQUA) AFAA FITNESS PRACTITIONER (AFP 體適能實踐家) ACSM(美國醫學協會)ALSM 體適能教練
	09:10~10:10	節奏及步型實作	
	10:20~12:20	動作組合呈現與操作	
	12:20~13:20	午餐	
	13:20~15:20	分組演練及個人呈現實作	
	15:30~17:00	各組成果發表與分享	
	17:00~17:30	檢討與總結	
第二日（星期日）	08:30~09:00	報到	國立高雄大學 運動健康與休閒學系 孫婉華 講師 AFAA Taiwan GEI 總顧問 AFAA 拳擊有氧顧問 AFAA 個人體適能私人教練 AFAA 重量訓練教練 AFAA 墊上核心含彼拉提斯 AFAA 兒童有氧體適能教官 AFAA FITNESS PRACTITIONER (AFP 體適能實踐家) NASM - CPT 私人教練認證
	09:00~10:30	大抗力球在肌力雕塑的應用與操作	
	10:40~12:10	大抗力球核心訓練的呈現	
	12:10~13:10	午餐	
	13:10~15:10	核心訓練各姿態的動作說明及練習	
	15:10~15:20	綜合座談暨結業式	
	15:20~17:20	檢定考試	

107 年度體適能教學研習會第四梯次報名表

擊鼓樂活—大抗力球體適能指導員證照研習

學 校 / 單 位 名 稱			
姓 名		職 稱	
E - m a i l		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 （請勾選欲 參加場次）	<input type="checkbox"/> 第一場：107 年 12 月 8 日（星期六）至 9 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） <input type="checkbox"/> 第二場：107 年 12 月 15 日（星期六）至 16 日（星期日） 國立高雄科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）		
費 用	一、每人新臺幣 3,500 元 二、中華民國體適能瑜珈協會會員每人新臺幣 3,000 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） 三、以上費用含研習手冊、午餐、大抗力球乙顆及證照檢定費		
報 名 方 式	請於(1)第一場 12 月 3 日、(2)第二場 12 月 7 日前將報名表電子檔及郵政劃撥收據（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）以電子郵件（E-mail: ctusf@mail.ctusf.org.tw）寄送本會研究發展組（地址：104 臺北市朱崙街 20 號 13 樓；電話：02-27710300#40；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，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，參加人員須於規定時間內報到。 三、參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假，如需住宿須自行處理。 四、參加人員請自備水壺、毛巾與乾淨運動鞋。 五、全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加擊鼓樂活—大抗力球體適能指導員檢定測驗，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會擊鼓樂活—大抗力球體適能指導員證照。		

東吳大學城中校區位置圖

公車：3、38、235、245、270、652、663（東吳大學城中校區站）

212、238、243、304（小南門站）

捷運：至小南門（1 號出口）或西門站（2 號出口）下車，步行即可抵達。

鐵路：至台北車站下車，搭乘捷運至小南門（1 號出口）或西門站（2 號出口）下車，步行即可抵達

自行駕車：

1. 中山高速公路-->重慶北路交流道（往台北市區方向）-->重慶北路三段-->重慶南路-->貴陽街-->城中校區
2. 北二高-->木柵交流道-->辛亥路-->羅斯福路-->中山南路-->凱達格蘭大道-->重慶南路-->貴陽街-->城中校區



國立高雄科技大學 交通路線圖

一、高應大路線圖（地址：高雄市三民區建工路 415 號）

路線一：下九如交流道往高雄市區方向→九如路→至大昌路（右轉）→至建工路（左轉）。

路線二：下中正交流道往高雄市區方向→中正路→至大順路（右轉）→至建工路（右轉）。

路線三：小港機場往高雄市區方向→中山路→接博愛路→至同盟路（右轉）→接建工路。



二、教室位置圖



地下一樓

校門口

附件 4



中華民國體適能瑜珈協會 會員入會申請表

會員編號 (由本會填寫): _____

*必填 中文姓名 Full name in Chinese (請用正楷填寫)	*必填 性別 Sex <input type="checkbox"/> M 男 <input type="checkbox"/> F 女	*必填 二吋照片
*必填 英文姓名 Full name in English (請用正楷填寫)		
*必填 電子郵件 E-mail	*必填 出生日期 Date of birth (年/月/日)	
*必填 住址 Home address	*必填 聯絡電話號碼 Telephone No.	
業務地址 Business address (如適用)		
*必填 最高學歷 Highest education (學校名稱/院系所/教育程度)		
*必填 現職 Current occupation (公司名稱/擔任職務)		

注意事項：

1. 為求基本資料的完整性，請填妥正確內容項目，並將入會申請表郵寄（郵局信箱）或親送至本會。
2. 繳交入會費 500 元及年費（社會人士 1,000 元，學生 500 元）。
3. 入會後之會員效期為永久性，但須每年續繳年費，方可享有會員之權益。
4. 會員效期計算方法分成兩個時段：1-6 月及 7-12 月，若在 1-6 月內申請成功之會員，其效期將至明年的 6/30 日；若在 7-12 月內申請成功之會員，其效期至明年的 12/31 日。
5. 年費收據請保留。凡參加本會所辦理之活動時出示繳費收據證明為有效會員，始能給予報名優惠。

會員權益：

1. 接收本會之活動訊息及出版刊物。
2. 在會期期間以優惠價格參與本會舉辦或協辦之研習與證照檢定。
3. 提升您的專業形象並掌握最新健身運動發展趨勢。

Signature 簽署：_____

Date of application 申請日期：_____

匯款帳號：中華民國體適能瑜珈協會 第一銀行(007)苓雅分行 70510066727
郵局信箱：80799 高雄郵局第 67-112 號信箱
統一編號：10212144
聯絡電話：07-3832855
電郵地址：fitnessyoga3832855@gmail.com

審查結果(由本會填寫)

☐ 填寫資料正確無誤

☐ 入會費 ☐ 收據

☐ 年費：\$500 / \$1000

經手人：_____