

104 年度體適能教學研習會第一梯次參加辦法

抗力球指導員證照研習

- 一、依據：教育部體育署 104 年 2 月 17 日臺教體署學(三)字第 1040005158 號函
- 二、宗旨：大／小抗力球為常見的運動輔助器材，正確有效的運用可以增加課程的豐富性同時能安全有效的達到運動效果，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，學習正確有效的抗力球編排方式以及動作操作可以讓您的教學更多元更有效。
- 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、南區區域教學資源中心
- 五、承辦單位：國立高雄應用科技大學體適能中心、致理技術學院
- 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（南區）：104 年 5 月 22 日（星期五）至 24 日（星期日）
國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）
 - 第二場（北區）：104 年 5 月 29 日（星期五）至 31 日（星期日）
致理技術學院（新北市板橋區文化路 1 段 313 號）
- 八、研習內容：
 - （一）學科：體適能概論、抗力球課程編排設計理論、抗力球教學理論。
 - （二）術科：抗力球暖身及心肺訓練、抗力球肌力與核心訓練、抗力球瑜珈與皮拉提斯動作操作。
- 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：含研習手冊、午餐（大、小抗力球各一顆）
 - （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，並可參加抗力球指導員證照檢定測驗，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會抗力球指導員證照。
- 十五、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。

附件 1

104 年度體適能教學研習會第一梯次日程表

抗力球指導員證照研習

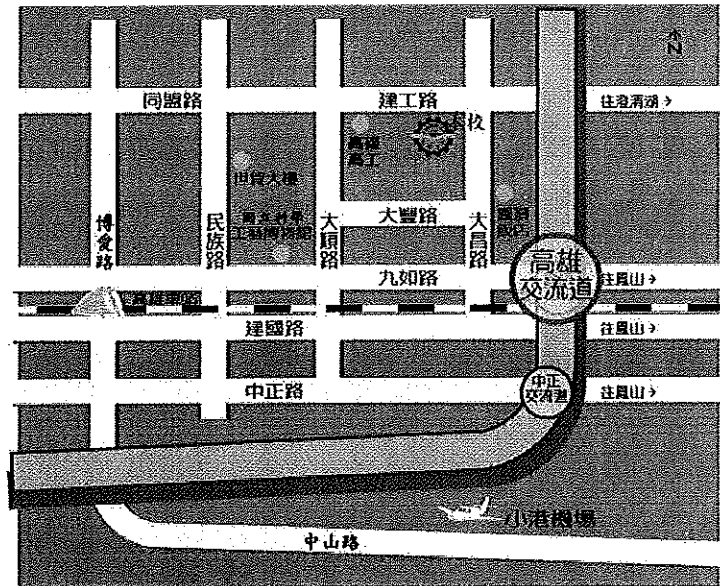
日期	時間	內容	主持(講)人
第一日(星期五)	08:30~09:00	報到	
	09:00~09:10	始業式	南區場次： 羅智聰 主任(國立高雄應用科技大學) 北區場次： 張國謙 主任(致理技術學院)
	09:10~10:40	【學科】 協會介紹與證照檢定說明／體適能概論	國立高雄應用科技大學體適能中心 呂明秀 主任
	10:50~12:20	【術科】 大抗力球暖身與心肺動作編排	AFAA 美國有氧體適能協會 謝龍星 教官
	12:20~13:10	午餐	
	13:10~15:40	【術科】 大抗力球肌力與核心訓練動作指導	
	15:50~17:20	【術科】 大抗力球瑜珈的動作指導	
第二日(星期六)	09:00~10:30	【術科】 小抗力球暖身與心肺訓練動作編排 I	AFAA Taiwan 教育指導陣容首席教育總監 水中、孕婦、兒童台灣最高指導訓練官 AFAA FITNESS PRACTITIONER (AFP 體適能實踐家) 持有 AFAA 全部證照： PC、WT、PFT、STEP、MATE、KB、KIDS、MAT、 AQUA 教官以上資格 ACSM(美國醫學協會)ALSM 體適能教練 民視消費高手拳擊有氧拉丁塑身單元主持人 台北市政府衛生局特聘運動顧問 北-南各大專院校及個人工作室 中華民國有氧大會有氧大會講師 AFAA 美國體適能協會 AFAA APEX 有氧大會講師 NIKE 10 年首席顧問
	10:40~12:10	【術科】 小抗力球暖身與心肺訓練動作編排 II	
	12:10~13:00	午餐	
	13:00~14:30	【術科】 小抗球皮拉提斯核心訓練動作指導 I	
	14:40~16:10	【術科】 小抗球皮拉提斯核心訓練動作指導 II	
	16:20~17:50	【術科】 小抗球皮拉提斯核心訓練動作指導 III	
第三日(星期日)	09:00~10:30	【學科】 抗力球理論與相關知識之說明	
	10:40~12:10	【術科】 課程編排實作與指導技巧(分組進行)	
	12:10~13:00	午餐	
	13:00~13:20	綜合座談暨結業式	
	13:30~17:00	學術科檢定考試	
	17:00~	賦歸	

104 年度體適能教學研習會第一梯次報名表

抗力球指導員證照研習

單位名稱			
姓 名		職 稱	
E - m a i l		膳 食	☐ 葷食 ☐ 素食
通 訊 處	地址： ☐ ☐ ☐ 電話（手機）：		
日期地點 （請勾選欲參加場次）	☐ 第一場：104 年 5 月 22 日至 24 日（星期五~日） 國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號） ☐ 第二場：104 年 5 月 29 日至 31 日（星期五~日） 致理技術學院（新北市板橋區文化路 1 段 313 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） 以上費用含研習手冊、午餐、抗力球（大、小抗力球各一組）		
報名方式	詳填本表連同郵政劃撥收據影本第一場 5 月 12 日（星期二）前／第二場 5 月 19 日（星期五）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 13 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、全程參與者由大專體育總會頒發研習證書，並可參加抗力球指導員證照檢定測驗，通過者可獲頒中華民國體適能瑜珈協會抗力球指導員證照。 注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。		

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。



地下一樓

致理技術學院位置圖

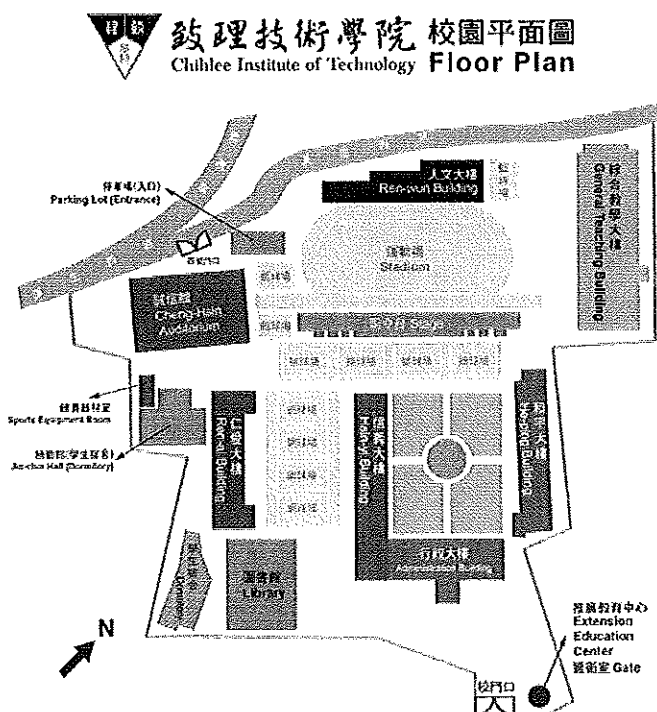
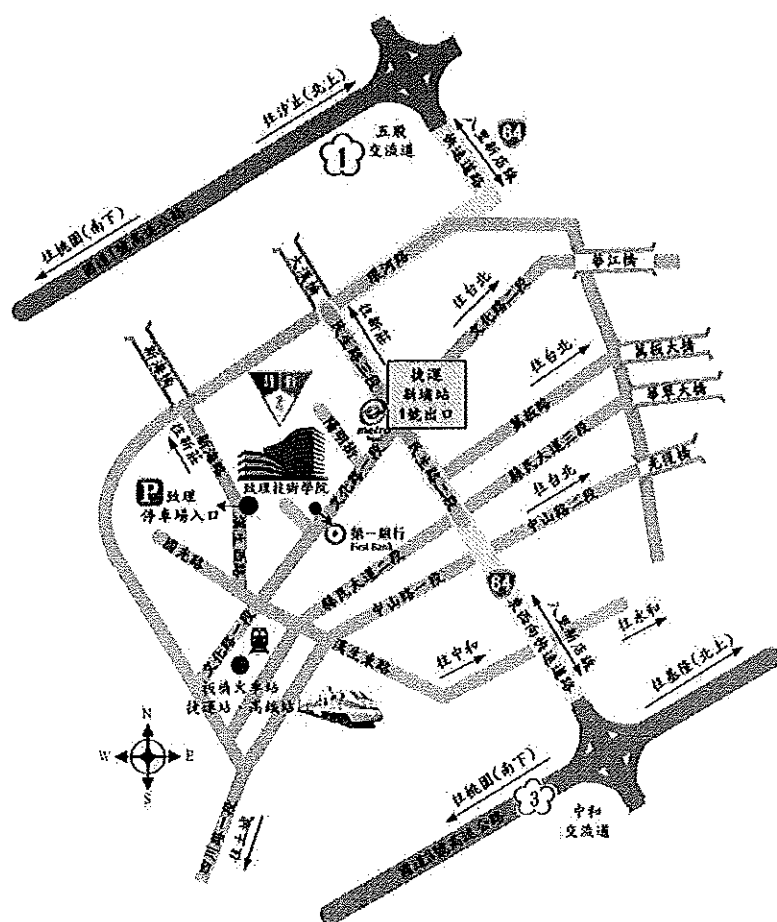
公車：88、99、245、264、310、656、657、701、702、703、802、805、806、813、910、918、920、1070、1073、橘5、藍17、藍18、藍33、藍35。

捷運：搭乘捷運板南線者，請至新埔站下車，往 1 號出口，沿文化路一段直走至第一銀行後右轉，即可到達（步行約 5 分鐘）。

鐵路：搭乘火車（高鐵）者，請至板橋站下車，由前站北 2 門出口右轉步行文化路 1 段即可到達（步行約 10 分鐘）。

自行駕車：

1. 經高速公路國道一號（中山高）五股交流道下靠左直行，接 64 號快速道路（東向），至板橋交流道（民生路）出口方向下橋，直行至文化路，右轉文化路直行，即可到達。
2. 經高速公路國道三號（北二高）中和交流道下，往板橋方向出口，接 64 號快速道路（西向），往萬板路出口方向下橋，直行民生路至迴轉道迴轉往文化路方向，右轉文化路直行，即可到達。



中華民國體適能瑜珈協會入會方式

1. 填妥入會申請表（如下頁所示）郵寄或親送至本會。
2. 繳交入會費 500 元及年費——社會人士 1,000 元，學生 500 元（須出示學生證）。

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

3. 會員權益

- (1)接收本會之活動訊息及出版刊物
- (2)以優惠價格參與本會舉辦或協辦之研習
- (3)以優惠價格參與本會舉辦或協辦之證照檢定
- (4)提昇您的專業形象
- (5)掌握最新健身運動發展趨勢

4. 聯絡方式

E-mail：fitnessyoga3832855@gmail.com

電話：07-3832855

地址：高雄市三民區建工路 415 號 體適能中心

中華民國體適能瑜珈協會入會申請表

姓名 Name			性別 Sex		出生日期 Date of Birth		
學歷 Education			經歷 Professional Experience			現職 Current Occupation	
住址 (公) Mailing Address	□ □ □				電話 Tel	公 Office	
						宅 Residence	
住址 (宅) Home Address	□ □ □				傳真 Fax		
手機 Cell Phone					電子郵件 E-mail		
申請日期 Date of Application	年	月	日	審查結果 (由本協會填寫)			
會員證號碼 (免填)			申請人簽章 Applicant' s Signature				
						二吋照片	

備註

1. 為求基本資料的完整性，請貴您填妥正確內容項目。
2. 入會費 500 元，年費 (社會人士 1,000 元，學生 500 元)
3. 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。