

檔 號：

保存年限：

中華民國大專院校體育總會 函

地址：104台北市中山區朱崙街20號13樓
承辦人：徐立民
電話：27710300#40

受文者：本會各會員學校

發文日期：中華民國107年11月13日

發文字號：大專體總研字第1070002040號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：檢送「107年度體適能教學研習會第四梯次—擊鼓樂活—大
抗力球體適能指導員證照研習」參加辦法如附件，敬請鼓勵
所屬踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、依據教育部體育署107年3月7日臺教體署學(三)字第
1070003852號函辦理。

二、日期及地點：

(一)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)

(二)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)



正本：本會各會員學校

副本：本會研究發展組

會長 江澄濤

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

附件 2

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：□□□ 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、大抗力球乙類及證照檢定費		
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。		