

103 年度體適能教學研習會第二梯次參加辦法

小抗力球教學研習

- 一、依據：教育部體育署 103 年 3 月 17 日臺教體署學(三)字第 1030008182 號函
- 二、宗旨：瑜珈皮拉提斯是目前很普遍的課程，但是在教學中，常發現學生不一定能完成所有動作，如姿勢穩定控制不佳、肌力不足導致動作無法完全施展，或者是運動過程當中呼吸的調控不順暢，最後甚至導致運動傷害。本次課程將學習如何利用小抗力球改善或解決上述教學上的問題。
- 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、東吳大學體育室
- 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(北區)：103 年 12 月 27 日(星期六)
東吳大學·城中校區(臺北市中正區貴陽街一段 56 號)
 - 第二場(南區)：103 年 12 月 28 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)
- 八、研習內容：
 - (一) 小抗力球教學理論
 - (二) 暖身與站立動作介紹
 - (三) 一般程度的動作介紹
 - (四) 進階程度的動作介紹
 - (五) 伸展、放鬆動作
 - (六) 課程動作編排的各種方式
- 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
 - (一) 每人新臺幣 1,000 元
 - (二) 中華民國體適能瑜珈協會會員新臺幣 800 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 60 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。
- 十五、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。

103 年度體適能教學研習會第二梯次日程表 小抗力球教學研習

| 時間 | 內容 | 主持(講)人 | 地點 |
|-------------|------------------------|---|----|
| 08:30~09:00 | | 報到 | |
| 09:00~09:10 | 始業式 | 北區場次： 劉義群主任(東吳大學) 南區場次： 羅智聰主任(國立高雄應用科技大學) | |
| 09:10~10:40 | 小抗力球教學理論及暖身 與站立動作介紹 | <p style="text-align: center;">謝龍星老師</p> 美國有氧體適能協會 PC 教育總監 MAT 墊上核心 WT 重量訓練 KB 拳擊有氧 STEP 階梯有氧總顧問 PFT 個人體適能顧問 AFP 體適能實踐家 ACSM 體適能教練 臺北市政府特聘運動顧問 | |
| 10:40~10:50 | 休息 | | |
| 10:50~12:20 | 基本動作介紹與指導技巧 | | |
| 12:20~13:20 | 午餐 | | |
| 13:20~14:50 | 進階動作指導技巧及 伸展、放鬆動作介紹 | | |
| 14:50~15:00 | 休息 | | |
| 15:00~16:30 | 課程動作編排原則與方式 | | |
| 16:30~17:30 | | | |
| 17:30 | 賦歸 | | |

高應大交通路線圖

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



門口

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



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 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | | 電話 Tel | 公 Office |
| | | | | | 宅 Residence |
| 住址（宅） Home Address | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | | 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) | | | 二吋照片 |
| 會員證號碼 (免填) | | 申請人簽章 Applicant' s Signature | | | |

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。