

重複來文(原始收文序號:1002001699,日期:100-03-07 09:08:03)

檔 號: CG2002
保存年限: 5年

國立中興大學 函

地址: 臺中市南區40227國光路250號
聯絡人: 涂鵬斐
聯絡電話: 04-22840230#219
電子信箱: tupf@dragon.nchu.edu.tw

受文者: 國立暨南國際大學

發文日期: 中華民國100年3月7日

發文字號: 興體字第1001000058號

速別: 普通件

密等及解密條件或保密期限:

附件: 如文(10010000580-1.DOC, 共1個電子檔案)

主旨: 本校體育室舉辦100年大專校院體適能有氧舞蹈教材教法研習營, 敬請 惠予公告並鼓勵踴躍報名參加, 請 查照。

說明:

一、活動名稱: 100年大專校院體適能有氧舞蹈教材教法研習營

二、活動日期:

(一)第一梯次: 100年3月26-27日

(二)第二梯次: 100年4月9-10日

三、活動時間: 9:00-16:30

四、活動地點:

(一)第一梯次: 台北市京華城七樓(小熊體適能館)

(二)第二梯次: 台中市大墩路家樂福二樓(小熊體適能館)

五、相關活動內容、報名及聯絡方式詳見附件, 敬請 惠予公告並鼓勵舞蹈相關專長教師踴躍報名參加。

正本: 公私立大專校院

副本: 本校體育室

擬: 一. 公告文件系統周知

100703/07
10:13:28

約用張惠芬
助理員

代為
決行

副教授邱東貴
兼組長

教授兼通識教育中心主任楊振昇

第1頁 共1頁

100年3月7日暨收文總字第1000002562號



5211-7238

裝

訂

線

1/4



100 年度大專校院體適能有氧舞蹈教材教法研習營

一、主旨：為提升有氧舞蹈教學，生動活潑及多元化，特舉辦該次教材教法研習活動，

借以拋磚引玉，激發教師編排更多的創意教材。

二、說明：『艾克斯體適能』系統，依據「運動-是簡單、有趣及刺激」的理念，集結一群熱愛舞蹈與有氧運動的頂尖教練，共同研發、編創及教授課程之團隊。

目前團隊依研發之兩套有氧運動系統，X-Party(有氧舞蹈類)及 X-Light(柔軟伸展類)實施套裝教學。

三、主辦單位：X Fitness 艾克斯體適能系統團隊

協辦單位：國立中興大學 體適能推廣委員會

四、研習時間與地點：

1.第一梯次 -- 民國 100 年 3 月 26~27 日

台北京華城 七樓 (小熊體適能館)

2.第二梯次 -- 民國 100 年 4 月 9~10 日

台中大墩路家樂福二樓(小熊體適能館)

五、研習對象：

1.各大專院校教師

2.體育系、所之學生

3.對有氧運動教學有興趣者

六、課程內容：

X-Party 3 (有氧舞蹈)

X-Party 第三套有氧舞蹈課程內容的設計，著重在舞蹈性的肢體表現，結合十首不同音樂特性及各式舞蹈風格，由淺入深、漸進式的訓練方式，來增進肌力、肌耐力及心肺能力，促進身體的靈活性。

七、研習方式及報名費：

1.兩天研習，研習費 5500 元

2.參加兩次以上之學員八折優惠

八、報名方式：

1.電子郵件：可自行複製報名表，並採電子郵件寄送方式至 hty@dragon.nchu.edu.tw，
標題請註明「報名有氧舞蹈教材教法研習營」

洽詢專線 04-22854597 洪小姐。

2.紙本傳真：填寫報名表後，傳真至 04-2286-2237，註明「洪小姐 收」。

九、注意事項:

1. 請穿著舒適之運動服裝，攜帶一雙乾淨室內運動鞋及個人飲水杯。
2. 本活動含講義及音樂 CD。
3. 參與課程，全勤者將頒發研習證書。
4. 為尊重智慧財產權，課程中不得拍照、攝影、錄音（自由練習時間除外）。



課程流程

X-Party 3 培訓課程：

受訓日期：第一梯次台北 3 月 26~27 日 第二梯次 台中 4 月 9~10 日

3 月 26 日 (4 / 9 日)		3 月 27 日 (4 / 10 日)	
09:00-09:30	報到	09:00-09:30	報到
09:30-10:30	X-Party 3 體驗課程（一）	09:30-10:30	X-Party 3 體驗課程（三）
10:30-10:40	休息	10:30-10:40	休息
10:40-11:10	動作拆解與音樂分析（一）	10:40-11:10	動作拆解與音樂分析（三）
11:10-11:40	分組練習	11:10-11:40	分組練習
11:40-12:20	動作呈現	11:40-12:20	動作呈現
12:20-13:30	午餐	12:20-13:30	午餐
13:30-14:00	X-Party 3 體驗課程（二）	13:30-16:15	整體呈現
14:00-14:10	休息	16:15-16:30	總結與提問
14:10-15:10	動作拆解與音樂分析（二）	16:30	頒發證書
15:10-15:40	分組練習		
15:40-16:30	動作呈現		



「100 年度大專校院體適能有氧舞蹈教材教法研習營」報名表

姓 名		性 別		
服務單位		聯絡電話		
		手機號碼		
聯絡地址		E-mail		
		是 否 願 意 接到我們課程活動的資訊	YES ☐	NO ☐
報名梯次	☐ 1.第一梯次 ☐ 2.第二梯次			
繳款方式	中國信託商業銀行 中山分行 戶名：弘特舞蹈演藝顧問有限公司 金融機構代碼 822 帳號：141-54-020904-2			
匯款單 黏貼處				

