

檔 號：CG20102  
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

擬：一、公告文件系統通知

二、文存

發文日期：中華民國100年10月18日

發文字號：興體字第1001000254號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文（10010002540-1.DOC，共1個電子檔案）

約用張惠芬  
助理員

代為  
決行

副教授邱東貴  
兼組長

教授杜迪榕  
兼組長

主旨：本校體育室辦理2011年大專校院體適能有氧舞蹈教材教法研習營，敬請 惠予公告所屬並鼓勵踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、活動名稱：2011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）XBall台北場2011年10月15日-16日

（二）XBall台中場2011年10月22日-23日

（三）XLatino台北場2011年11月5日-6日

（四）XLatino台中場2011年11月12日-13日

三、活動時間：XBall 10:00-17:30、XLatino 09:00-16:30

四、活動地點：

（一）XBall台北場 京華城AT有氧舞蹈教室

（二）XBall台中場 大墩家樂福小熊體能活動中心

（三）XLatino台北場 AT有氧西門教室

（四）XLatino台中場 中興大學體育館2F舞蹈教室

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

通識教育中心



正本：公立私立大專校院

副本：本校體育室

100/10/18  
09:00:41



裝

訂



# 100 學年度大專院校體適能有氧舞蹈教材教法研習營

惠芬

一、主旨:爲提升有氧舞蹈教學，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，是集結一群熱愛舞蹈與有氧運動的頂尖教練，共同編創及研發創意課程之團隊，把「運動-是簡單、有趣及刺激的理念」，推廣給所有愛好有氧運動的夥伴，艾克斯體適能的『X 代表舞蹈有氧的不設限』，課程的編排融合不同的元素及無限之創意，透過跳舞，讓運動更豐富、有趣及刺激。

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. 研習時間:

XBall 台北場 2011 / 10 / 15 - 16

XBall 台中場 2011 / 10 / 22 - 23

XLatino 台北場 2011 / 11 / 05 - 06

XLatino 台中場 2011 / 11 / 12 - 13

2. 研習地點:

XBall 台北場 京華城 AT 有氧舞蹈教室

XBall 台中場 大墩家樂福小熊體能活動中心

XLatino 台北場 AT 有氧西門教室

XLatino 台中場 中興大學體育館 2F 舞蹈教室

五、研習對象:

各大專院校推廣體適能教師

六、課程內容:

1 XBall 課程內容編排,結合小抗力球的各式運動,包含音樂風格及體適能的運動概念。

2. XLatino 課程的設計結合熱情有勁的拉丁舞蹈元素、包含單人及雙人編排舞蹈，可以享受世界各國的特色拉丁舞蹈。。

## 七、研習費及報名方式:

1. 教師優惠研習費：單一課程 2500 元、兩項課程合報 5000 元
2. 凡參與過 X 任一課程（之前課程為 XParty、XLight）均為 2000 元。
3. 季訓：凡是參加過每一項目「新訓」之老師（有登錄資料可查詢），之後即可以 2000 元季訓價格參加該項課程之季訓練。

## 八、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. 參予課程全勤者將頒發研習證書
3. 本活動將開辦系列之教師認證課程，報名辦法請參考附件
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

### A. XBall 培訓課程：

受訓日期：台北場 10 / 15-16 10:00-17:30 ；台中場 10 / 22-23 10:00-17:30

| 第一天         |               | 第二天         |               |
|-------------|---------------|-------------|---------------|
| 10:00-10:15 | 報到            | 10:00-10:15 | 報到            |
| 10:30-11:30 | XBall 體驗課程（一） | 10:30-11:30 | XBall 體驗課程（三） |
| 11:30-11:40 | 休息            | 11:30-11:40 | 休息            |
| 11:40-12:10 | 動作拆解與音樂分析（一）  | 11:40-12:10 | 動作拆解與音樂分析（三）  |
| 12:10-12:40 | 分組練習          | 12:10-12:40 | 分組練習          |
| 12:40-13:00 | 動作呈現          | 12:40-13:00 | 動作呈現          |
| 13:00-14:00 | 午餐            | 13:00-14:00 | 午餐            |
| 14:00-15:00 | XBall 體驗課程（二） | 14:00-16:00 | 分組資格考試        |
| 15:00-15:10 | 休息            | 16:15-16:30 | 總結與提問         |
| 15:10-16:10 | 動作拆解與音樂分析（二）  | 16:30       | 頒發證書 歸賦       |
| 16:10-16:40 | 分組練習          |             |               |
| 16:40-17:30 | 動作呈現          |             |               |

B. XLatino 培訓課程：

受訓日期：台北場 11 / 05-06 09:00-16:30 ；台中場 11 / 12-13 09:30-16:30

惠芬

| 第一天         |                 | 第二天         |                 |
|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| 09:00-09:30 | 報到              | 09:00-09:30 | 報到              |
| 09:30-10:30 | XLatino 體驗課程（一） | 09:30-10:30 | XLatino 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 | XLatino 體驗課程（二） | 13:30-16:15 | 分組資格考試          |
| 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            |             |                 |

## 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             |     |    |
|      |  | 願 意<br>接到我們課程活動的資訊 | YES | NO |

聯絡方式 請傳真（02）2523-5780 傳真後請來電確認

可聯絡 Danny 老師 0975-705-358 或 Wino 老師 0988-200-707