

檔 號：CG20902  
保存年限：5年

# 國立高雄應用科技大學 函

地址：高雄市三民區建工路415號  
聯絡人：葉秋萍  
聯絡電話：07-3814526#3529  
傳 真：07-3817082

電子公文

受文者：國立暨南國際大學

擬：一、公告之件系統周知

發文日期：中華民國100年10月17日

發文字號：應用科大體字第10030020920號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：（宣傳海報.jpg、有氧體能教學簡章.pdf）（100NA00067-宣傳海報.jpg、100NA00067-有氧體能教學簡章.pdf，共2個電子檔案）

主旨：本校體育室將於100年11月12日(星期六)至13日(星期日)辦理「2011國際有氧體能教學研習會」，敬請 貴校師生踴躍報名參加，請 查照。

說明：

- 一、本校體育室及體適能中心舉辦「2011國際有氧體能教學研習會」，特邀請多位國際知名體適能教學講師授課，期能促進相關領域師生交流、學習新知並與國際接軌。
- 二、報名方式：即日起至100年10月31日(星期一)前，上國立高雄應用科技大學體適能教學平台線上報名  
(<http://fitness.idic.kuas.edu.tw/main.php>)
- 三、活動地點：國立高雄應用科技大學學生活動中心。
- 四、本校停車空間有限，敬請欲參加活動者多搭乘大眾交通工具。
- 五、檢附簡章及宣傳海報各1份。

正本：國立臺中護理專科學校、國立暨南國際大學、國立屏東科技大學、國立臺灣科技大學、國立雲林科技大學、國立屏東商業技術學院、國立高雄第一科技大學、國立臺中技術學院、國立勤益科技大學、國立臺北大學、國立嘉義大學、國立高雄大學、國立臺灣海洋大學、國立彰化師範大學、國立高雄師範大學、國立東華大學、國立陽明大學、國立體育大學、國立臺東大學、國立臺北藝術大學、國立臺北商業技術學院、國立宜蘭大學、國立聯合大學、國立高雄海洋科





技大學、國立虎尾科技大學、國立臺南大學、國立臺南藝術大學、國立澎湖科技大學、國立臺北教育大學、國立臺灣藝術大學、國立新竹教育大學、國立臺中教育大學、國立屏東教育大學、東海大學、輔仁大學、東吳大學、中原大學、淡江大學、中國文化大學、逢甲大學、靜宜大學、長庚大學、元智大學、中華大學、大葉大學、華梵大學、義守大學、世新大學、銘傳大學、實踐大學、朝陽科技大學、南臺科技大學、高雄醫學大學、南華大學、真理大學、大同大學、臺北醫學大學、中山醫學大學、龍華科技大學、慈濟大學、輔英科技大學、樹德科技大學、明新科技大學、長榮大學、弘光科技大學、中國醫藥大學、正修科技大學、高苑科技大學、聖約翰科技大學、中國科技大學、大仁科技大學、嶺東科技大學、亞洲大學、嘉南藥理科技大學、大華技術學院、崑山科技大學、玄奘大學、中臺科技大學、元培科技大學、明志科技大學、文藻外語學院、大漢技術學院、萬能科技大學、清雲科技大學、遠東科技大學、永達技術學院、建國科技大學、慈濟技術學院、亞太學校財團法人亞太創意技術學院、臺灣觀光學院、仁德醫護管理專科學校、馬偕醫護管理專科學校、慈惠醫護管理專科學校、耕莘健康管理專科學校、樹人醫護管理專科學校、康寧醫護暨管理專科學校、育英醫護管理專科學校、敏惠醫護管理專科學校、高美醫護管理專科學校、聖母醫護管理專科學校、崇仁醫護管理專科學校、新生醫護管理專科學校、德明財經科技大學、德霖技術學院、和春技術學院、東南科技大學、亞東技術學院、南亞技術學院、中州學校財團法人中州科技大學、修平學校財團法人修平科技大學、致理技術學院、醒吾技術學院、東方學校財團法人東方設計學院、長庚學校財團法人長庚科技大學、佛光大學、台灣首府大學、開南大學、康寧大學、興國管理學院、稻江科技暨管理學院、蘭陽技術學院、南榮技術學院、黎明技術學院、經國管理暨健康學院、大同技術學院、崇右技術學院、華夏技術學院、臺北市立體育學院、臺北市立教育大學、北台灣科學技術學院、景文科技大學、明道大學、台北海洋技術學院、國立臺南護理專科學校、南開科技大學、高鳳數位內容學院、育達商業科技大學、中華科技大學、僑光科技大學、美和科技大學、環球科技大學、吳鳳科技大學、台南應用科技大學、國立臺北護理健康大學、國立金門大學、國立臺北科技大學、國立臺灣大學、國立政治大學、國立清華大學、國立交通大學、國立中央大學、國立臺灣師範大學、國立成功大學、國立中興大學、國立中山大學、國立空中大學、國立中正大學、國立臺灣戲曲學院

副本：

100/10/19  
09:14:48

校長 方俊雄

7/21

# 2011 November 12-13

## 國際有氧體能

## 教學研習會

有氧體能教學隨著時代與社會的進步而轉變，藉由「國際有氧體能教學研習會」的舉辦，希望能協助運動、健康與休閒相關領域之師生與從業者能吸收新知，增長個人教學能力。會中將邀請國內外體適能相關領域之專家學者，針對目前運動健康相關概念、想法、教學法及體能訓練教員應用做整合性的分析與介紹，同時特別開設一系列老人運動指導課程，連結老化理論與運動指導實務，幫助學員開拓不同的領域，增加視野，以因應高齡化社會的來臨。另外，藉由此研習會舉辦亦可增進交流，促進健康產業的發展。

### ◎活動時間

100年11月12日(星期六)-13日(星期日)

### ◎活動地點

國立高雄應用科技大學 體適能中心

### ◎相關資訊與報名網址

[http://fitness.idic.kuas.edu.tw/main.php?mod=activity&site\\_id=0](http://fitness.idic.kuas.edu.tw/main.php?mod=activity&site_id=0)

### ◎講師陣容

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>ALLI VAUGHN</b><br>• SPINNING 飛輪有氧<br>• MP1000 PT 訓練 | <br><b>REX CHEN 陳允中</b><br>• SPINNING 飛輪有氧<br>• MP1000 PT 訓練      | <br><b>Michael Thomas</b><br>• 24小時<br>• 24小時 | <br><b>DIDI PAN 潘家玉</b><br>• SOLE SYNTHESIS<br>• 腳底按摩 | <br><b>FELIPE TAMASKO</b><br>• 24小時<br>• 24小時 | <br><b>J-Lin 林偉傑</b><br>• Dancehall Booty<br>• 舞池舞 | <br><b>Sofia Schuster</b><br>• 24小時<br>• 24小時 |
| <br><b>Tin Tin</b><br>• NTC TAQUILA BOOM                    | <br><b>David McKeown</b><br>• 24小時<br>• 24小時                      | <br><b>Dennis</b><br>• FUN 3D NTC             | <br><b>ERIC</b><br>• 24小時<br>• 24小時                   | <br><b>林佳幸</b><br>• Nike Dynamic Yoga         | <br><b>林佳幸</b><br>• Nike Dynamic Yoga              | <br><b>陳嘉如</b><br>• Jazz 爵士舞                  |
| <br><b>Mary Elizabeth Zander</b><br>• 24小時<br>• 24小時        | <br><b>謝維聖</b><br>• Cardio Latin Dance<br>• The Total Mat Workout | <br><b>PAUL KWAI</b><br>• 24小時<br>• 24小時      | <br><b>NANCY YEH</b><br>• 24小時<br>• 24小時              |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                                    |

指導單位：教育部

主辦單位：國立高雄應用科技大學、南區區域教學資源中心

承辦單位：國立高雄應用科技大學 體育室 體適能中心、中華民國體適能瑜珈協會

協辦單位：中華民國大專院校體育總會、中華民國有氧體能運動協會

贊助單位：



3/1



# 「2011 國際有氧體能教學研習會」簡章

有氧體能教學隨著時代與社會的進步而轉變，藉由「國際有氧體能教學研習會」的舉辦，希望能協助運動、健康與休閒相關領域之師生與從業者能吸收新知，增長個人教學能力。會中將邀請國內外體適能相關領域之專家學者，針對目前運動健康相關概念、想法、教學法及體能訓練教具應用做整合性的分析與介紹。同時特別開設一系列老人運動指導課程，連結老化理論與運動指導實務，幫助學員開拓不同的領域，增加視野，以因應高齡化社會的來臨。另外，藉由此研習會議的舉辦亦可增進交流，促進健康產業的發展。

指導單位：教育部

主辦單位：國立高雄應用科技大學、南區區域教學資源中心

承辦單位：國立高雄應用科技大學 體育室 體適能中心、中華民國體適能瑜珈協會

協辦單位：中華民國大專院校體育總會、中華民國有氧體能運動協會

贊助單位：、、、、、

報名日期：即日起至 100 年 10 月 31 日(星期一) 17:00 止

活動費用：3000 元，報名即送 NIKE T 恤+運動水壺+運動抗力球（不接受現場報名與繳費）

匯款繳費帳戶：中華民國體適能瑜珈協會

第一銀行(007)苓雅分行 70510066727

上課地點：國立高雄應用科技大學 學生活動中心

B1 舞蹈教室(約可容納 70 人)

3 樓 羽球館—主場館(約可容納 300 人)

3 樓 視廳教室(可容納 80 人)

上課時間：100 年 11 月 12 日(星期六)-13 日(星期日) 8:00~18:00

活動對象：各級學校之體育教師、運動教練、體適能相關社團指導老師及在學學生，以及對體適能有興趣之社會人士，預計參加人數 300 名。

活動日程：如附件一所示。

注意事項：

- 1.報名後因故不克參加活動者，請來電告知辦理退費，活動前三天不受理申請。
- 2.全程參與之學員，可獲頒研習證書。
- 3.請穿著運動服、室內運動鞋，並攜帶水及毛巾。

4.報名時請務必填寫正確之電子郵件信箱，以利訊息之傳遞。

5.附件二之同意書請於活動報到時繳交。

6.請自備瑜珈墊。

交通路線圖：如附件三所示

活動連絡方式：

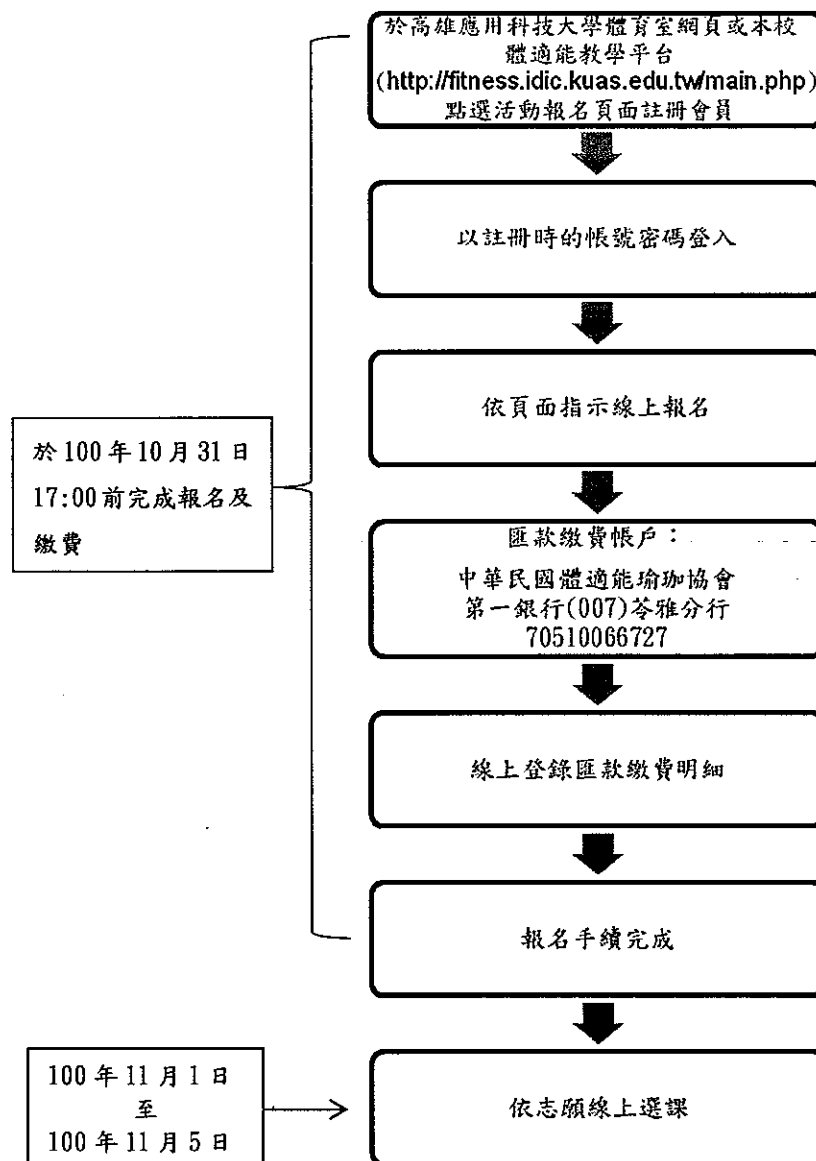
地址：高雄市三民區建工路 415 號 體適能中心

電話：07-3814526 ext 3529、07-3832855 呂明秀 葉秋萍 陳秀惠

傳真：07-3817082

E-mail：fitnessyoga3832855@gmail.com

報名方式與流程：



## 網路報名 step by step

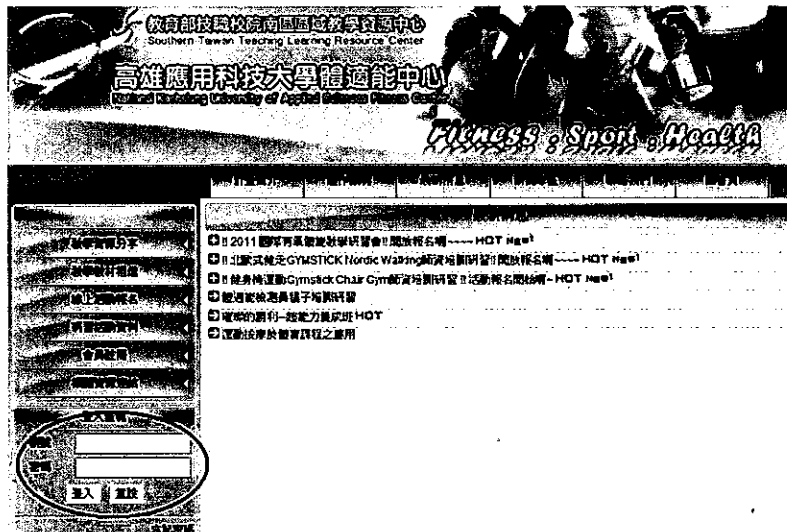
1. 尚未註冊會員者，於報名網頁(<http://fitness.idic.kuas.edu.tw/main.php>)註冊。  
若已註冊者請跳至步驟 3。



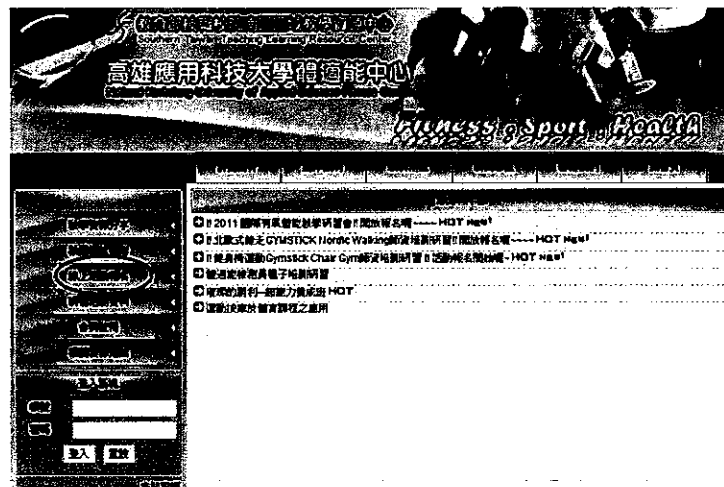
2. 登錄基本資料，並請牢記您自設的帳號密碼作為往後修改資料或報名其他課程使用。

|         |                                                                                                                                              |                                                                                                   |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <b>1</b>                                                                                                                                     |                                                                                                   |
|         | *帳號                                                                                                                                          | <input type="text"/>                                                                              |
|         | 註：限輸入英文字和數字                                                                                                                                  |                                                                                                   |
|         | *密碼                                                                                                                                          | <input type="text"/>                                                                              |
|         | *再次輸入密碼                                                                                                                                      | <input type="text"/>                                                                              |
|         | <b>2</b>                                                                                                                                     |                                                                                                   |
|         | *中文姓名                                                                                                                                        | <input type="text"/>                                                                              |
|         | *英文姓名                                                                                                                                        | <input type="text"/>                                                                              |
|         | *生日                                                                                                                                          | 請選擇 <input type="text"/> 年 請選擇 <input type="text"/> 月 請選擇 <input type="text"/> 日<br>ex: 1988/5/12 |
|         | 身份證字號                                                                                                                                        | <input type="text"/> <input type="radio"/> 本國 <input type="radio"/> 非本國                           |
| *性別     | 女 <input type="radio"/> 男 <input type="radio"/>                                                                                              |                                                                                                   |
| 婚姻關係    | 已婚 <input type="radio"/> 單身 <input type="radio"/>                                                                                            |                                                                                                   |
| 育有子女    | 無 <input type="checkbox"/>                                                                                                                   |                                                                                                   |
| *國籍     | TAIWAN <input type="checkbox"/>                                                                                                              |                                                                                                   |
| *居住地    | 縣直轄市：請選擇 <input type="text"/> 鄉鎮市區：請選擇 <input type="text"/><br>郵遞區號： <input type="text"/> - <input type="text"/><br>地址： <input type="text"/> |                                                                                                   |
| *e-mail | <input type="text"/>                                                                                                                         |                                                                                                   |

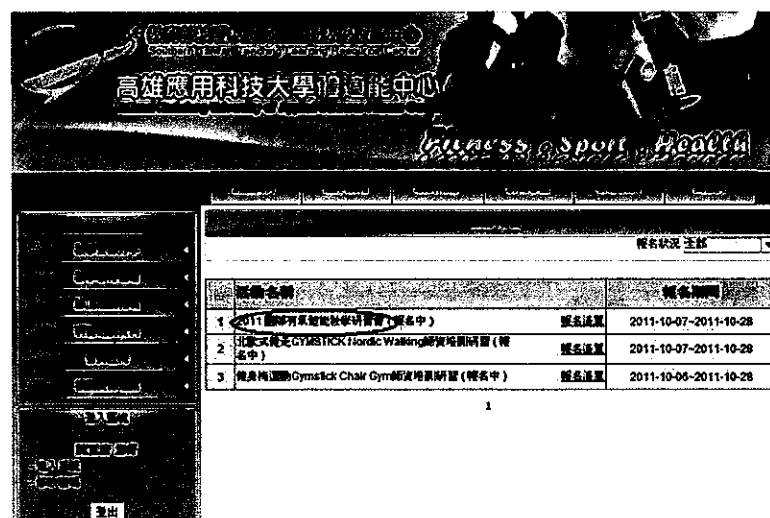
### 3.登錄系統



### 4.點選線上活動報名



### 5.選擇欲報名之活動項目



7/21



心分

6.觀看報名簡介後，最下方填寫報名資料後點選”送出”。

|                                                                                                       |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 相關連結                                                                                                  | 無                               |
| ◎ 查看活動地點                                                                                              |                                 |
| <b>活動報名</b>                                                                                           |                                 |
| 是否已詳閱簡章及注意事項 (*)                                                                                      | ◎是 ○否                           |
| 姓名 (*)                                                                                                | <input type="text"/>            |
| 服務學校 / 機構 (*)                                                                                         | <input type="text"/>            |
| 職稱 / 班級 (*)                                                                                           | <input type="text"/>            |
| 匯款銀行代號                                                                                                | <input type="text"/>            |
| 匯款帳號後五碼                                                                                               | <input type="text"/>            |
| 匯款人姓名                                                                                                 | <input type="text"/>            |
| 備註                                                                                                    | <input type="text"/>            |
| E-Mail (*)                                                                                            | <input type="text"/>            |
| 請輸入驗證碼                                                                                                | <input type="text"/> 驗證碼輸入大小寫皆可 |
| <input type="button" value="送出"/> <input type="button" value="重置"/> <input type="button" value="返回"/> |                                 |
| (*) 為必填欄位                                                                                             |                                 |

若未於 10/31(一)前匯款並填寫匯款資料，則未完成報名手續。

7.待主辦單位確認款項已匯入(約二個工作天)後，將寄 E-mail 至您信箱告知報名完成，您亦可由活動報名頁面”審核狀況”查詢報名是否已成功。

|                                                                                                                                                                                                            |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>教學資源中心</p> <p>報名資訊</p> <p>活動資訊</p> <p>報名資訊</p> <p>報名資訊</p> <p>報名資訊</p> <p>報名資訊</p> </div> <div> <p>刪除報名資料 修改中 審核狀況</p> </div> </div> |                           |
| <b>2014 國際有氧體能教學研習會(報名中)</b>                                                                                                                                                                               |                           |
| 主辦單位                                                                                                                                                                                                       | 國立高雄應用科技大學、南區區域教學資源中心     |
| 協辦單位                                                                                                                                                                                                       | 中華民國大專院校體育總會、中華民國有氧體能運動協會 |
| 活動地點                                                                                                                                                                                                       | 高雄市三民區建工路 415 號體適能中心      |

8/2

**講師介紹：**

**Mary Elizabeth Sanders 博士 (美國)**

- 美國內華達大學副教授。
- 國際衛生教育臨床運動專業培訓。
- 專業領域：水中運動、健康體適能、活躍老化、體重控制。
- Dr. Sanders 创新的水中運動研究，提供改善健康功能的證據。
- 其創立之水中運動方法被 YMCA、Speedo、MIZUNO、ICAA 等組織視為典範並採用。

**Alli Vaughn (美國)**

- 美國 POWDER BLUE 五星國際講師
- 美國 BEACHBODY® 教練
- 運動科學學士
- 美國 NSCA | YOGAFIT® 證照

**Felicia Tamasko (美國)**

- 美國 YOGAFIT® 國際講師
- 加州阿育吠陀醫學協會會長
- 洛杉磯瑜珈阿育吠陀雜誌主編
- 國家阿育吠陀醫學協會董事
- 美國瑜珈聯盟 E-RYT500

**Paul Mavi (南非)**

- BOKWA® FITNESS 創辦人
- BOKWA® 創作者

**Rex Chen 陳允中 (台灣)**

- 美國 SPINNING® 資深講師 | 講師培訓師
- 美國 KRANKING® 國際講師 | 講師培訓師
- O2™ 氧適能負責人
- NIKE 簽約教練



9/21