

檔 號：CG2022
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、公告文件系統周知

二、文存

發文日期：中華民國100年10月24日

發文字號：應用科大體字第10030021600號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：(健身椅師資培訓.pdf、簡章.pdf) (100NA00080-健身椅師資培訓.pdf、
100NA00080-簡章.pdf，共2個電子檔案)

約用助理員張惠芬 1/28

副教授兼組長邱東貴 1/28

代為決行

主旨：本校體適能中心訂於100年11月11日(星期五)及12日(星期六)分別辦理「健身康樂椅運動」與「北歐式健走」師資培訓，敬請貴校師生踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、為因應高齡化社會的來臨，本校體適能中心與業界合作引進適合老年人體能訓練方法，期能促進相關領域師生專業發展，培養多元能力。
- 二、報名方式：即日起至100年11月04日(星期五)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、檢附簡章及宣傳單張各一份。

正本：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、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、國立臺中護理專科學校、國立暨南國際大學、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



通識教育中心





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、國立屏東科技大學、國立臺灣科技大學、國立雲林科技大學、國立陽明大學、國立體育大學、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、輔仁大學、東海大學、東吳大學、中原大學、淡江大學、慈濟大學、輔英科技大學、樹德科技大學、明新科技大學、弘光科技大學、中國醫藥大學、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、正修科技大學、高苑科技大學、長榮大學、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、大華技術學院、嘉南藥理科技大學、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、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、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、大同技術學院、崇右技術學院、華夏技術學院、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、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、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、明道大學、台北海洋技術學院、國立臺南護理專科學校、景文科技大學、北台灣科學技術學院、臺北市立教育大學、臺北市立體育學院

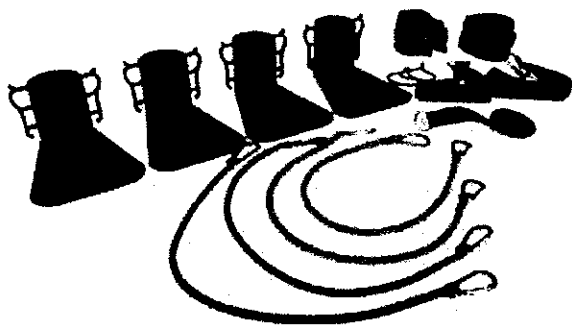
副本：本校體育室(體適能中心)

100/10/24
14:14:06

健身康樂椅運動 Gymstick Chair Gym 師資培訓研習簡章

坐式生活導致下背痛與姿勢不良，藉由簡單有效的運動訓練可改善此問題。GYMSTICK Chair Gym 即是一項您容易上手的體能訓練工具，在辦公室隨時隨地就可運動。它的設計概念是將具有彈力的繩子繫在四個椅腳，以坐姿或站姿的形式進行各項肌肉與身體活動度的訓練。相當適用於老年人或坐式工作型態的上班族，因此推薦給從事運動指導之教練及物理治療師等相關工作人員。另外，完成培訓課程者將由 ECO lifestyle fitness Pte Ltd (Singapore) 頒發合格師資證照。(影片介紹：<http://www.youtube.com/watch?v=U48KNMWR2sM>)

- 主辦單位： ECO LIFESTYLE FITNESS
 - 承辦單位：國立高雄應用科技大學體適能中心
 - 協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會
 - 活動日期：2011 年 11 月 11 日 (週五) 9:00~17:00
 - 報名日期：即日起至 100 年 11 月 04 日(星期五) 17:00 止
 - 活動地點：國立高雄應用科技大學體適能中心 (如附件二)
(地址：高雄市三民區建工路 415 號 電話：07-3832855)
 - 活動人數：限 35 人
 - 活動行程：如附件一日程表
 - 費用：6000 元(國際證照)(含講義不含器材) 不接受現場報名與繳費
匯款繳費帳戶：陳克豪 第一銀行苓雅分行 705-50-572313
 - 器材：Gymstick Chair Gym Pro
研習當天器材提供借用，欲購買者提供優惠價。
 - ✧ 原價：3,689 元
 - ✧ 活動價：3,320 元。(於 11/13 日高雄應用科技大學舉辦之「2011 國際有氧體能教學研習會」現場購買)
 - ✧ 早鳥價：3,224 元。(於 100 年 10 月 31 日前購買)
- 欲以早鳥價購買者請 E-mail(mild77seven77@hotmail.com)告知您的姓名、電話及匯款資訊
(匯款帳戶：陳克豪 第一銀行苓雅分行 705-50-572313)。



器材包含

1. 椅腳裝置
2. 二組不同彈性係數的彈力繩
3. 一組泡綿包覆之手握把
4. 一組腳踝綁帶
5. 門把掛勾
6. 手提袋
7. DVD
8. 運動圖片

■ 授課講師：Stefan Schäfer

- ◇ 全方位的體能訓練專家，擁有足球、田徑、營養、骨骼肌肉復健及私人教練等多項證照。
- ◇ International Gymstick Master Trainer
- ◇ 設計研發Nordic walking、阻力訓練及功能性體適能訓練教材，及擔任教育訓練講師。
- ◇ 研發ProBalance(平衡及協調訓練)及Runner's Gym(多功能訓練裝置)，被多數國際知名公司採用並合作

■ 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。

■ 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

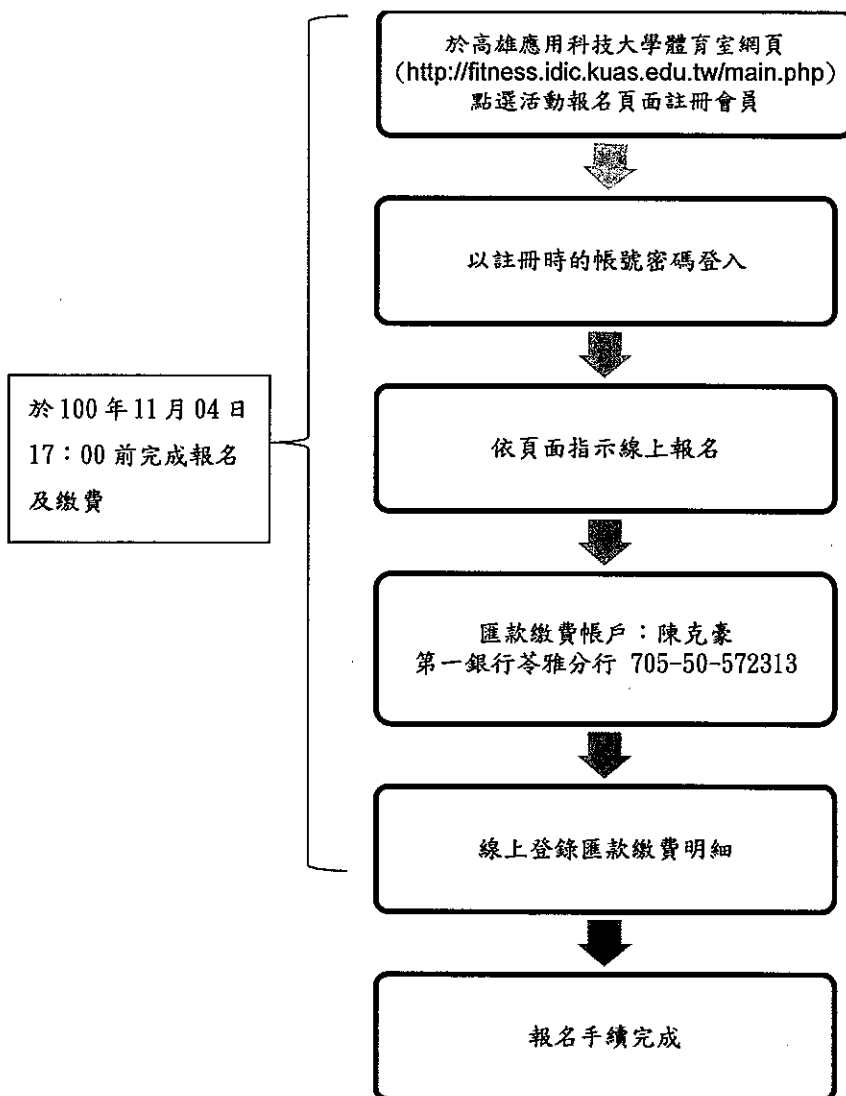
07-3832855

呂明秀 葉秋萍 陳秀惠

傳真：07-3817082

E-mail：mild77seven77@hotmail.com

■ 報名方式：



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。

3.登錄系統

[illegible]

4.點選線上活動報名

HOT DAY

2011年熱日活動

高雄應用科技大學體適能中心

Fitness & Sport Health

- ☐ # 2011 國際有氧健走學術研討會# 開放報名囉 —— HOT Day!
- ☐ # 北歐三杖健走GYMSTICK Nordic Walking研習培訓課程開始報名囉! —— HOT Day!
- ☐ # 健身椅運動Gymstick Chair Gymnastics培訓研習# 這趟行程歡迎踴躍 - HOT Day!
- ☐ 歡迎參加挑戰與親子校園研習
- ☐ 城市的前列- 探能力需求選 HOT
- ☐ 運動按摩計畫與課程之運用

姓名: _____
學號: _____
電話: _____

登入 退出

5.選擇欲報名之活動項目

高雄應用科技大學

business sport health

報名狀況查詢

序號	活動名稱	報名狀態	報名期間
1	2011 國際青年健龍社學研學會 (報名中)	報名滿意	2011-10-07~2011-10-28
2	2011 國際青年健龍社學研學會 (報名中)	報名滿意	2011-10-07~2011-10-28
3	2011 國際青年健龍社學研學會 (報名中)	報名滿意	2011-10-06~2011-10-28

1

6.觀看報名簡介後，最下方填寫報名資料後點選”送出”。報名手續即完成。

相關連結	無
① 查看活動地點	
活動報名	
是否已詳閱簡章及注意事項 (*)	☒ 是 ☐ 否
姓名 (*)	
服務學校 / 機構 (*)	
職稱 / 班級 (*)	
匯款銀行代號	
匯款帳號後五碼	
匯款人姓名	
備註	
E-Mail (*)	
請輸入驗證碼	驗證碼輸入大小寫皆可
送出 重置 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。

報名簡章 活動地點 活動報名 審核狀況 取消報名	
取消報名 修改中 審核狀況	
2011 國際有氧體能教學研習會(報名中)	
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

日程表

地點：國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）

學生活動中心地下室 體適能中心

時間	課程主題	內容
08:30~09:00	報到	
09:00~10:00	Introduction to Gymstick Chair Gym	訓練目的、器材介紹、設計理念、教學運用及注意事項等
10:00~10:10	休息	
10:10~12:00	Chair Gym exercise library	示範與操作如何在椅子上執行動作並且使用門前掛勾
12:00~12:45	午餐	
12:45~13:45	Gymstick in group exercising	1.Chair Gym 於小團體運動教學的運用與進階教學。2.如何安排課程時間、暖身、伸展。3.課堂中應注意之事項。
13:45~15:45	Develop Trios	小團體教學實際演練與操作
15:45~16:00	休息	
16:00~16:45	Rehabilitation	講授與演練健身椅(gymstick chair gym)於復健上的使用
16:45~17:00	Q & A	總結與建議

附件二



健身康樂椅運動 Gymstick Chair Gym 師資培訓研習

參加同意書

本人_____僅此聲明擁有良好健康狀況，參加課程活動時如有任何特殊狀況出現(如肌肉拉傷、扭傷、撕裂、骨折、意外、死亡、其他疾病或是遺失私人財物等)，主辦單位之負責人、員工及工作相關人員均無需附上任何責任。本人更同意主辦單位可保留更改課程活動之日期、時間、內容錄影拍攝等權利，並聲明課程進行時本人不得擅自錄影錄音拍攝等行為。

本人謹此同意以上聲明，遵守上課須知和報名程序。

簽名：_____

日期：2011 年 月 日