

檔 號：CG2020-1
保存年限：5年

淡江大學 函

地址：25137新北市淡水區英專路151號
傳真：02-26230985
聯絡人：吳淑菁
電話：02-26215656轉2183
電子信箱
：ioutw@mail.tku.edu.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國101年3月28日

發文字號：校體字第1010002631號

速別：速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：研習計畫及報名表（101Y0D000880-E01.DOC，共1個電子檔案）

主旨：本校舉辦「2012年有氧太極師資培訓班研習會」，請 惠予公告周知並鼓勵踴躍參加，請 查照。

說明：

一、研習時間：101年4月28日（星期六）至4月29日（星期日）。

二、檢附研習計畫及報名表。

正本：公私立大專校院

副本：

101/03/29
11:30:25

擬：一、公告及仲系知照

二、交存

張惠芬 45

副校長 邱東貴 46

中心主任 李盈慧 47

代為
決行



2012 有氣太極師資培訓班研習



主辦單位：淡江大學 體育事務處

協辦單位：世界有氣太極協會 (World Cardio Tai-Chi Association)

日期：2012 年 4 月 28、29 日 (六、日)

地點：淡江大學 紹謨紀念體育館

2012 年有氧太極師資培訓班研習計劃

(初級與中級)

*有氧太極運動簡介

有氧太極運動(Cardio Tai-chi)是由華裔美籍翁啟修博士於 2001 所創，迅速傳播於泛美洲，中國，香港，韓國及馬來西亞各地區，並於 2003 年引進國內。有氧太極運動是將太極拳的動作結合有氧舞蹈的特性與舞步創編而成，讓沒學過太極拳的人，能透過輕快、簡單的動作認識太極拳、接受太極拳，並能同時獲得從事太極拳運動與有氧舞蹈運動的好處。它不但是一項新興的運動，也是一種創新、具彈性的教學法。其自助餐式的教材教法特色，使教學者可依學習者的需求與便利性考量，自多樣的教材內容中自行選配、設計課程。目前除了美國加州聖荷西州立大學，國際醫藥大學及迪安隆學院開設學分課程，台灣地區也有多所學校積極推廣，如國立體育大學，文化大學及景文高中等校。

壹、計劃目的：培育有氧太極運動種子師資、推廣有氧太極運動、提升國民體適能、發揚傳統優良體育。

貳、主辦單位：世界有氧太極協會(World Cardio Tai-chi Association www.cardiotaichi.org)

參、承辦單位：淡江大學體育事務處

肆、研習時間：2012 年 4 月 28 日(星期六)、29 日(星期日)兩天，合計預收 50 人。

伍、研習對象：各級學校教師、教練、體育、運動休閒系所學生及一般有興趣民眾。

陸、研習地點：淡江大學紹謨紀念體育館

柒、報名費：1200 元(含便當費、講師費、茶水費、教材費)

證照費：另計。

捌、報名方式：

一、報名日期：自即日起至 2012 年 4 月 23 日(星期一) 止，逾期不受理。

二、聯絡人：吳淑菁小姐

三、連絡電話：02-2621-5656 轉 2183 或 02-2623-0985。

四、請將報名表及匯票影本 E-mail 至：ioutw@mail.tku.edu.tw 信箱。匯票正本(郵政匯票抬頭：吳淑菁)請郵寄至「251 新北市淡水區英專路 151 號淡江大學體育教學組 吳淑菁小姐收」。

玖、淡江大學交通資訊：

一、淡水校園路線圖指標：http://www.tku.edu.tw/tamsui_roadmap.htm

二、淡水校園高速公路指標：http://www.tku.edu.tw/tamsui_freeway.htm

三、淡水校園校內平面圖：詳下頁

拾、課程表

2012 年有氧太極基礎師資培訓班課程表

時間	2012 年 4 月 28 日 (星期六)	
08:00-08:30	報到	
08:30-10:00	有氧太極基本動作綜合練習	助教
10:00-10:10	休息	
10:10-11:40	有氧太極基本動作綜合練習	助教
11:40-12:30	午餐	
12:30-14:00	有氧太極基礎理論與養生(全適能) 有氧太極教材教法	翁啟修博士
14:00-15:30	有氧太極技術與教學系統 太極基本步法與手法配合(上)	翁啟修博士
15:30-15:40	休息	
15:40-17:40	一、攻防與陰陽變化原則應用於不同距離， 角度，機會 二、有氧太極基本動作綜合練習	翁啟修博士
17:40-18:40	太極拳攻防技術應用	助教

時間	2012 年 4 月 29 日 (星期日)	
08:00-09:00	有氧太極基本動作綜合練習	翁啟修博士
09:00-10:30	有氧太極競賽規則	翁啟修博士
10:30-10:40	休息	
10:40-12:10	有氧太極相關輔助運動太極基本步法 與手法配合(下)	翁啟修博士
12:10-13:00	午餐	
13:00-14:30	有氧太極演練與編配	翁啟修博士
14:30-14:40	休息	
14:40-16:10	有氧太極之推廣與行銷	翁啟修博士
16:10-16:40	有氧太極基本動作綜合練習	翁啟修博士
16:40-17:10	結訓與座談	翁啟修博士、助教

拾壹、備註：

- 一、為求學員能接受完整課程之培訓，凡活動期間缺課二堂課(含)以上者，將不予核發研習證書。
- 二、凡參加本次研習之學員請穿著輕便運動服裝及運動鞋。
- 三、各級學校教師參與研習，本會發給研習時數證明。
- 四、各級學校教師參與研習請惠予公假或公差假。

2012 年有氧太極師資培訓班報名表(初級、中級)

中文姓名		性 別	☐ 男 ☐ 女	
英文姓名 (與護照同)				
生 日	年 月 日			
身分證字號				
服務學校/單位				
職 稱				
E-mail	〈請務必填寫〉			
通 訊 地 址	☐ ☐ ☐ 〈務請填寫郵遞區號〉		電 話	
			手 機	
學習或教授太極拳 (或國武術)經驗				
參加班別	☐ 初級班 ☐ 中級班(已取得世界有氧太極協會有氧太極師資初級證書或研習證明)			
證照需求 (請勾選)	☐ 研習證書 ☐ 國際證照			
報名方式	1. 報名日期：自即日起至 <u>2012 年 4 月 23 日 (星期一)</u> 止，逾期不受理。 2. 聯 絡 人：吳淑菁小姐 3. 連絡電話：02-2621-5656 轉 2183 或 02-2623-0985。 4. 請將 <u>報名表</u> 及 <u>匯票影本</u> E-mail 至：ioutw@mail.tku.edu.tw 信箱。 <u>匯票正本</u> (郵政匯票抬頭：吳淑菁) 請郵寄至「251 新北市淡水區英專路 151 號淡江大學體育教學組 吳淑菁小姐收」。			
備註	1. 報到地點：淡江大學 紹謨紀念體育館 3 樓。 2. 為求學員能接受完整課程之培訓，凡活動期間缺課二堂課(含)以上者，將不予核發研習證書。 3. 凡參加本次研習之學員請穿著輕便運動服裝及運動鞋。 4. 各級學校教師參與研習，本會發給研習時數證明。 5. 各級學校教師參與研習請惠予公假或公差假。			

