

檔 號：CAT-0902
保存年限：5年

中華民國大專院校體育總會 函

地址：104台北市中山區朱崙街20號13樓

承辦人：徐立民

電話：27710300#40

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國103年11月27日

發文字號：大專體總研字第1030002015號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：(0002015A00_ATTCH2.pdf，共1個電子檔案)

主旨：檢送「103年度體適能教學研習會第二梯次一小抗力球教學研習」參加辦法如附件，敬請鼓勵 所屬踴躍報名參加，請 查照。

說明：

一、依據教育部體育署103年3月17日臺教體署學(三)字第1030008182號函辦理。

二、日期及地點：

(一)第一場(北區)：103年12月27日(星期六)東吳大學·城中校區(臺北市中正區貴陽街一段56號)

(二)第二場(南區)：103年12月28日(星期日)國立高雄應用科技大學(高雄市三民區建工路415號)

正本：本會各會員學校

副本：本會研究發展組

103/11/27
15:48:56

擬：公文文件系統通知

約用張惠芬
助理員

副校長邱東貴

代為
執行教授兼通識
教育中心主任陳彥輝

103 年度體適能教學研習會第二梯次參加辦法

小抗力球教學研習

- 一、依據：教育部體育署 103 年 3 月 17 日臺教體署學（三）字第 1030008182 號函
- 二、宗旨：瑜珈皮拉提斯是目前很普遍的課程，但是在教學中，常發現學生不一定能完成所有動作，如姿勢穩定控制不佳、肌力不足導致動作無法完全施展，或者是運動過程當中呼吸的調控不順暢，最後甚至導致運動傷害。本次課程將學習如何利用小抗力球改善或解決上述教學上的問題。

三、指導單位：教育部體育署

四、主辦單位：中華民國大專院校體育總會、南區區域教學資源中心

五、承辦單位：國立高雄應用科技大學體適能中心、東吳大學體育室

六、協辦單位：中華民國體適能瑜珈協會

七、舉辦日期與地點：如附件 3

第一場（北區）：103 年 12 月 27 日（星期六）

東吳大學·城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號）

第二場（南區）：103 年 12 月 28 日（星期日）

國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）

八、研習內容：

- （一）小抗力球教學理論
- （二）暖身與站立動作介紹
- （三）一般程度的動作介紹
- （四）進階程度的動作介紹
- （五）伸展、放鬆動作
- （六）課程動作編排的各種方式

九、日程表：如附件 1

十、參加對象：各級學校專兼任體育教師、運動教練、大專院校學生及社會人士。

十一、報名費用：含研習手冊、午餐

（一）每人新臺幣 1,000 元

（二）中華民國體適能瑜珈協會會員新臺幣 800 元（須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件 4）

十二、參加人數：每場次 60 人

十三、報名表：如附件 2

十四、備註：

- （一）因故無法參加者請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。
- （二）參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假。
- （三）研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。
- （四）全程參與者由大專體育總會頒發研習證書。

十五、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。

附件 1

103 年度體適能教學研習會第二梯次日程表

小抗力球教學研習

時間	內容	主持（講）人	地點
08:30~09:00		報到	
09:00~09:10	始業式	北區場次： 劉義群主任(東吳大學) 南區場次： 羅智聰主任(國立高雄應用科技大學)	
09:10~10:40	小抗力球教學理論及暖身 與站立動作介紹	謝龍星老師 美國有氧體適能協會 PC 教育總監 MAT 墊上核心 WT 重量訓練 KB 拳擊有氧 STEP 階梯有氧總顧問 PFT 個人體適能顧問 AFP 體適能實踐家 ACSM 體適能教練 臺北市政府特聘運動顧問	
10:40~10:50	休息		
10:50~12:20	基本動作介紹與指導技巧		
12:20~13:20	午餐		
13:20~14:50	進階動作指導技巧及 伸展、放鬆動作介紹		
14:50~15:00	休息		
15:00~16:30	課程動作編排原則與方式		
16:30~17:30			
17:30	賦歸		

103 年度體適能教學研習會第二梯次報名表

小抗力球教學研習

單 位 名 稱			
姓 名		職 稱	
E - m a i l		膳 食	☐ 葷食 ☐ 素食
通 訊 處	地址： ☐ ☐ ☐ 電話（手機）：		
日 期 地 點 （請勾選欲參加場次）	☐ 第一場：103 年 12 月 27 日（星期六） 東吳大學・城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號） ☐ 第二場：103 年 12 月 28 日（星期日） 國立高雄應用科技大學（高雄市三民區建工路 415 號）		
費 用	一、每人新臺幣 1,000 元 二、中華民國體適能瑜珈協會會員新臺幣 800 元（須出示年費繳交收據影本，欲加入體適能瑜珈協會者請見附件 4） 以上費用含研習手冊、午餐		
報 名 方 式	詳填本表連同郵政劃撥收據影本於 12 月 17 日（星期三）前傳真或逕寄本會研究發展組（郵政劃撥儲金存款帳號：17680118；戶名：中華民國大專院校體育總會；通訊欄請註明活動名稱及姓名，否則視同捐款；地址：104 台北市朱崙街 20 號 13 樓；電話：02-27710300#40；傳真：02-27406649；網站： http://www.ctusf.org.tw ）。		
備 註	一、因故無法參加者請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。 二、參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假。 三、研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。 四、全程參與者由大專體育總會頒發研習證書。 注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。		

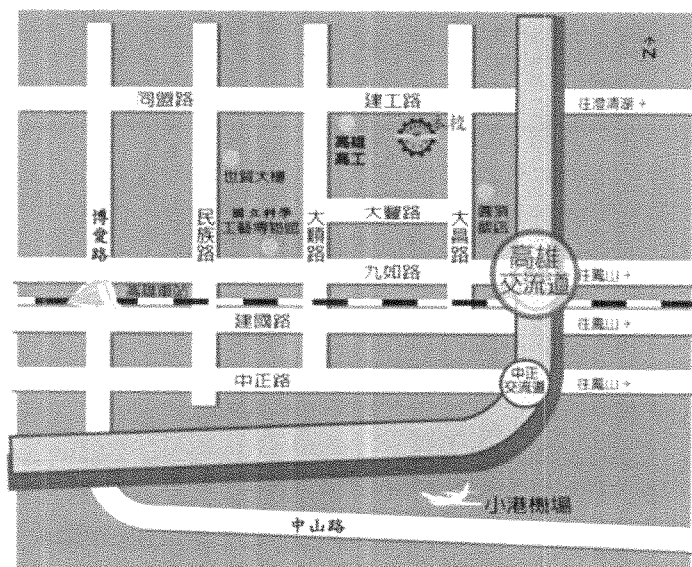
高應大交通路線圖

一、高應大路線圖（地址：高雄市三民區建工路 415 號）

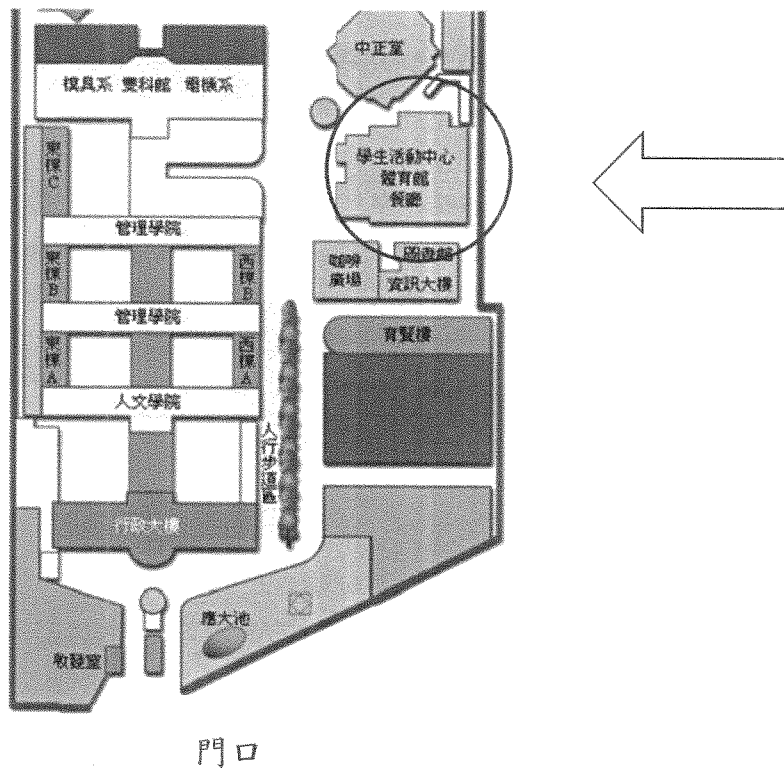
路線一：下九如交流道往高雄市區方向→九如路→至大昌路(右轉)→至建工路(左轉)。

路線二：下中正交流道往高雄市區方向→中正路→至大順路(右轉)→至建工路(右轉)。

路線三：小港機場往高雄市區方向→中山路→接博愛路→至同盟路(右轉)→接建工路。



二、教室位置圖



東吳大學城中校區位置圖

公車：3、38、235、245、270、652、663（東吳大學城中校區站）

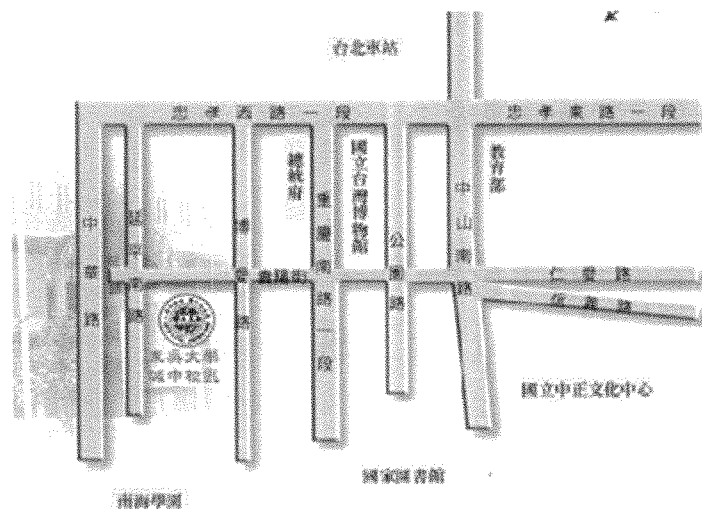
212、238、243、304（小南門站）

捷運：至小南門（1 號出口）或西門站（2 號出口）下車，步行即可抵達。

鐵路：至台北車站下車，搭乘捷運至小南門（1 號出口）或西門站（2 號出口）下車，步行即可抵達

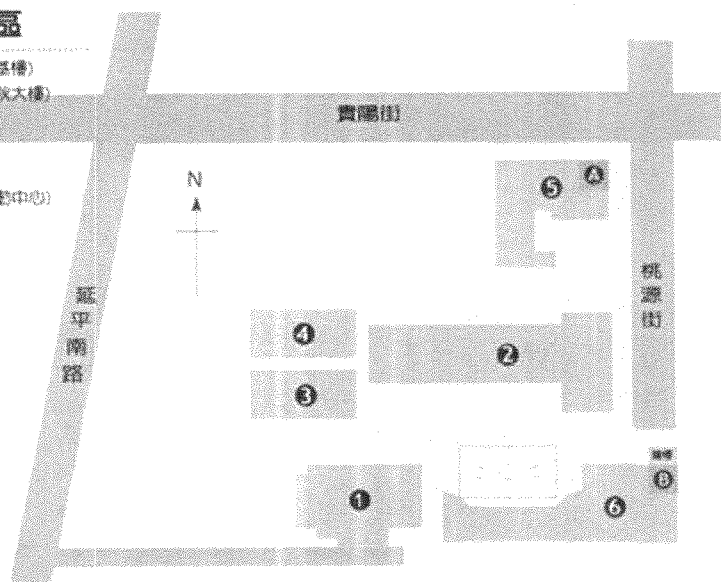
自行駕車：

1. 中山高速公路-->重慶北路交流道（往台北市區方向）-->重慶北路三段-->重慶南路-->貴陽街-->城中校區
2. 北二高-->木柵交流道-->辛亥路-->羅斯福路-->中山南路-->凱達格蘭大道-->重慶南路-->貴陽街-->城中校區



城中校區

- ① 第一大樓 (崇基樓)
- ② 第二大樓 (讀秋大樓)
- ③ 第三大樓
- ④ 第四大樓
- ⑤ 第五大樓
- ⑥ 第六大樓 (活動中心)
- ⑦ 推廣部
- ⑧ 游藝廣場



中華民國體適能瑜珈協會入會方式

1. 填妥入會申請表（如下頁所示）郵寄或親送至本會。
2. 繳交入會費 500 元及年費——社會人士 1,000 元，學生 500 元（須出示學生證）。

匯款帳號——中華民國體適能瑜珈協會

第一銀行(007)苓雅分行 70510066727

3. 會員權益

- (1)接收本會之活動訊息及出版刊物
- (2)以優惠價格參與本會舉辦或協辦之研習
- (3)以優惠價格參與本會舉辦或協辦之證照檢定
- (4)提昇您的專業形象
- (5)掌握最新健身運動發展趨勢

4. 聯絡方式

E-mail：fitnessyoga3832855@gmail.com

電話：07-3832855

地址：高雄市三民區建工路 415 號 體適能中心

中華民國體適能瑜珈協會入會申請表

姓名 Name	性別 Sex		出生日期 Date of Birth	
學歷 Education	經歷 Professional Experience	現職 Current Occupation		
住址 (公) Mailing Address	□ □ □ □	電話 Tel	公 Office	
			宅 Residence	
住址 (宅) Home Address	□ □ □ □	傳真 Fax		
手機 Cell Phone		電子郵件 E-mail		
申請日期 Date of Application	年 月 日	審查結果 (由本協會填寫)		二吋照片
會員證號碼 (免填)		申請人簽章 Applicant' s Signature		

備註

1. 為求基本資料的完整性，請貴您填妥正確內容項目。
2. 入會費 500 元，年費 (社會人士 1,000 元，學生 500 元)
3. 年費收據請保留。凡參加本會所辦理之活動時出示繳費收據證明為有效會員，始能給予報名優惠。

