

國立中興大學 函

機關地址：40227臺中市南區興大路145號

聯絡人：詹家駿

聯絡電話：04-22840230#213

電子信箱：chanchiachun@nchu.edu.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國107年5月1日

發文字號：興體字第1071000042號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文

主旨：檢送本校與「X Fitness艾克斯體適能」合辦【2018大專院校體適能有氧舞蹈教材教法研習營】，敬邀 貴校師生報名參加並惠予公假，請 查照。

說明：

一、本校於107年6月30、7月1日（星期六、日）舉辦「2018大專院校體適能有氧舞蹈教材教法研習營」，活動資訊如下：

（一）活動地點：國立中興大學體育館。

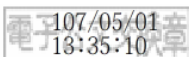
（二）報名人數：每梯次以25人為限，本活動共計二梯次。

（三）報名日期：即日起至 6月 22 日（星期五）截止。

二、活動詳情請參閱研習簡章、時程表及報名表；或洽Fitness艾克斯體適能：Danny老師，連絡電話：0975-705-358。

正本：公私立大專校院

副本：本校體育室



2018 大專院校體適能有氧舞蹈教材教法研習營

一、主旨：為提升有氧舞蹈教學方式生動活潑、多元化以及帶動運動之風氣，特舉辦本教材教法研習活動，借以拋磚引玉，激發教師編排更多的創意舞蹈教材。

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，讓運動更簡單、豐富、有趣。

三、主辦單位：X Fitness 艾克斯體適能

四、合辦單位：國立中興大學體育室

五、研習內容：

xParty（培訓課程）課程內容的設計結合熱情有勁的舞蹈元素、包含單人及雙人編排舞蹈，可以享受世界各國的特色舞蹈。包含 3 大特色：

1. 無需自行編舞：每一個人都會有一個慣性，編排出來的舞蹈會很類似，所以靠自己編舞是很辛苦的，我們結合全台最頂尖的不同舞蹈體適能項目的師資群合力編排出令人耳目一新的舞蹈風格。（均附影片及音樂）
2. 流行音樂一把抓：不用辛苦的找音樂聽遍世界各國的流行音樂，在這裡，我們一次給你時下最 in、最 hito 的中、英、日、韓、台、印、西…等流行舞曲。
3. 明星級師資：Xfitness 的老師來自世界知名運動品牌的簽約及贊助教練，20 多年間培養出多位明星級有氧老師的運動經紀人 Danny 老師也將給你更全方位建議，讓你不只是一位有氧老師，也將有機會成為明星級老師。

六、研習時間/梯次(擇一梯次報名即可)：

1. 第一梯次—107 年 6 月 30 日(星期六)AM9:30~17:00
2. 第二梯次—107 年 7 月 01 日(星期日)AM9:30~17:00

七、研習地點：國立中興大學體育館二樓舞蹈教室（台中市南區興大路 145 號）

※自行開車者進校園者需自付停車費 100 元整；機車則不得進入校園。

八、研習對象：

1. 各大專院校體育或舞蹈相關教師、教練。
2. 對有氧運動有興趣者，需具備運動基礎。

九、 報名人數：每梯次以 25 人為限。若超過或未達人數將另協調或退費。

十、 研習費用

1. 一般民眾及大專校院教師/教練：3000 元
2. 大專校院學生：2400 元(8 折優惠, 研習當天需攜帶學生證檢閱)
3. 中興大學教師與學生：1900 元(研習當天需攜帶學校相關證件檢閱)

十一、 匯款方式：

1. 電匯

- (1) 抬頭：弘特舞蹈演藝顧問有限公司
- (2) 銀行名稱：中國信託 (822)
- (3) 帳號：14154-0209042

2. ATM 轉帳

- (1) 銀行代碼：中國信託 (822)
- (2) 帳號：14154-0209042

十二、 報名方式

請填妥報名表並匯款完成後將報名表 e-mail 至 dannyd1008@hotmail.com，並透過手機或 Line 確認報名是否成功。

十三、 報名日期：

即日起至 6 月 22 日(星期五)截止~名額有限，報名從速~

十四、 聯絡資訊：X Fitness 艾克斯體適能 Danny 老師

☆手機：0975-705-358 ☆LINE ID：dannyd1008

十五、本活動全程參與者將給予**研習證書之電子檔**。

※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. 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）。

研習營時程表

時間 \ 日期	6 月 30 日(六)	7 月 1 日(日)
9:30~10:00	報到	
10:00~10:10	Xparty 課程內容介紹	
10:10~11:00	一起共舞 Xparty	
11:00~11:05	Break time	
11:05~12:00	舞蹈動作分解教學	
12:00~13:30	Lunch time	
13:30~14:00	基礎體適能與舞蹈融合解說（學科）	
14:00~14:30	如何編排課程介紹與剖析	
14:30~14:35	Break time	
14:35~15:30	分解歌曲結構及舞蹈動作教學（學科+術科）	
15:30~15:35	Break time	
15:35~16:30	分解歌曲結構及舞蹈動作教學（學科+術科）	
16:30~16:35	Break time	
16:35~17:00	課程教學經驗分享（交流時間）	
17:00	體驗完成/賦歸	

報 名 表

姓 名		性 別	
學校名稱		聯絡電話 手機號碼	
LINE ID		E-mail	
匯款帳號 後 5 碼 (必填)		願意接收課程活動相關資訊	☐ 是 ☐ 否
與會身份	☐ 一般民眾及大專校院教師/教練：3000 元 ☐ 大專校院學生：2400 元 ☐ 中興大學教師與學生：1900 元		
備註	匯款完成後請將報名表 e-mail 至 dannyd1008@hotmail.com，並透過手機：0975-705-358 或 Line：dannyd1008 確認報名是否成功。		