

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：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의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（抗力球一顆）
 - （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。

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
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	<p>謝龍星老師</p> <p>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 台北市政府特聘運動顧問</p>
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	分組練習與呈現	
17:30	賦歸	

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）

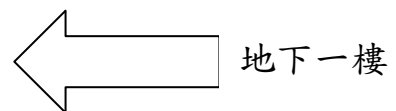
路線一：下九如交流道往高雄市區方向→九如路→至大昌路(右轉)→至建工路(左轉)。

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



校門口

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



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。