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

<table>
<tr><th>時間</th><th>內容</th><th>主持（講）人</th><th>地點</th></tr>
<tr><td>08:30~09:00</td><td colspan="2">報到</td><td></td></tr>
<tr><td>09:00~09:10</td><td>始業式</td><td>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)</td><td></td></tr>
<tr><td>09:10~10:40</td><td>小抗力球教學理論及暖身與站立動作介紹</td><td rowspan="8">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</td><td></td></tr>
<tr><td>10:40~10:50</td><td>休息</td><td></td></tr>
<tr><td>10:50~12:20</td><td>基本動作介紹與指導技巧</td><td></td></tr>
<tr><td>12:20~13:20</td><td>午餐</td><td></td></tr>
<tr><td>13:20~14:50</td><td>進階動作指導技巧及伸展、放鬆動作介紹</td><td></td></tr>
<tr><td>14:50~15:00</td><td>休息</td><td></td></tr>
<tr><td>15:00~16:30</td><td>課程動作編排原則與方式</td><td></td></tr>
<tr><td>16:30~17:30</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>17:30</td><td>賦歸</td><td></td><td></td></tr>
</table>

附件 2

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

<table>
<tr><td>單位名稱</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>姓　　名</td><td></td><td>職　　稱</td><td></td></tr>
<tr><td>E－mail</td><td></td><td>膳　　食</td><td>□葷食　□素食</td></tr>
<tr><td>通　訊　處</td><td colspan="3">地址：□□□
電話（手機）:</td></tr>
<tr><td>日期地點
（請勾選欲參加場次）</td><td colspan="3">□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）</td></tr>
<tr><td>費　　用</td><td colspan="3">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</td></tr>
<tr><td>報名方式</td><td colspan="3">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）。</td></tr>
<tr><td>備　　註</td><td colspan="3">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。</td></tr>
</table>

附件 3-1

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

門口

附件 3-2

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

附件 4

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。