

101 年度體適能教學研習會參加辦法

Nike Training Club 教師培訓

一、依據：教育部 101 年 3 月 21 日臺體（一）字第 1010049268 號函

二、宗旨：為增加學校體育課程樂趣與改善學生身體機能，並加強運動代表隊的體能與提高運動表現，特引進 Nike Training Club 專利課程。Nike 公司自許多世界級運動選手上萃取精華，結合目前最新的體能訓練概念與全方位的 3D 運動計畫，研發一套可有效促進肌力、有氧能力、核心與柔韌度的訓練法。此課程可應用於學校體育課程當中，更可適用於各項運動代表隊的體能訓練計畫中，是一堂不容錯過的體適能課程。

三、指導單位：教育部

四、主辦單位：中華民國大專院校體育總會、必爾斯藍基股份有限公司、南區區域教學資源中心

五、承辦單位：東吳大學體育室、國立高雄應用科技大學體適能中心、中華民國體適能瑜珈協會

六、日期地點：如附件三

第一梯次：101 年 5 月 26 日（星期六）至 27 日（星期日）－東吳大學・城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號）第五大樓

第二梯次：101 年 6 月 2 日（星期六）至 3 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）

七、研習內容：

（一）學科：NTC 概論、NTC 課程介紹與編排重點、課程評估與記分方式

（二）術科：NTC 課程編排與實務、NTC 課程分組演練

八、日程表：如附件一

九、參加對象：各大專院校專兼任體育教師及運動教練

十、報名費：每人 2,000 元（含研習手冊、午餐、NTC 上衣及檢定費）

十一、參加人數：每梯次 50 人

十二、報名表：如附件二

十三、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）參加學員於報到時繳交一寸半身相片 2 張。

（五）全程參與者由大專體總頒發研習證書，並可參加 NTC 檢定測驗，通過者由 Nike 頒發 NTC 檢定合格證書與完整教材 DVD。

十四、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶瑜珈墊及毛巾。

十五、講師介紹：

呂明秀 老師

現任：國立高雄應用科技大學副教授兼體適能中心主任

Nike體適能簽約顧問

經歷：體適能瑜珈創始者

中華民國體適能瑜珈協會理事長

中華民國有氧體能運動協會理事

體委會國民體能教室專案講師

體委會國民體能教室專案南區執行長

高雄市教育局體適能輔導團顧問

高雄市公教人力資源發展中心講師

蔡忻林 老師

現任：淡江大學體育室專任教師

Nike 體適能簽約顧問

學歷：輔仁大學體育系

國立臺灣師範大學體育研究所

術科專長：強力塑身（肌力雕塑、強力瑜珈、皮拉提斯）、有氧舞蹈（HI-LO、STEP、LATIN、FUNKY、HIP-HOP...）、體重控制與管理

證照：美國體適能有氧協會 AFAA 合格認證之有氧舞蹈 PIC 教練執照、重量訓練 WT 教練執照及階梯訓練 STEP 教練執照、美國國家運動醫學會 NASN 個人運動指導教練 PT 合格認證執照、Les Mills 合格認證之 Body Balance、Body Step、Body Vive 及 Body Jam 講師

潘家玉 DiDi 老師

現任：True Fitness

學歷：國立臺北健康護理大學運動保健系碩士

經歷：Balletone台灣區講師

Bokwa 台灣區講師

Body Combat 前台灣區講師

術科專長：NTC、Hi-Low、各類肌力訓練、Body Balance、Body Balance、Balletone、Bokwa、Yoga、私人 PT

證照：ACSM 美國運動醫學協會第一級運動指導員、AFAA PIC 第一級運動指導員

王美雲 TinTin 老師

現任：知名俱樂部有氧團體課老師 EX: World Gym、Royal Yoga、AT 有氧

術科專長：NTC、強力塑身、有氧舞蹈（LATIN、HI-LO、STEP...）

經歷：Body Jam 講師

證照：FISAF (Group X, Fitness) 教練證照

附件一

101 年度體適能教學研習會日程表

Nike Training Club 教師培訓

時 間		內 容	主持（講）人
第一日 （六）	08:30~08:50	報 到	
	08:50~09:00	始業式	
	09:00~09:30	【學科】 NTC 課程概論介紹	
	09:30~10:00	【學科】 運動正確穿著	
	10:00~11:00	【術科】 NTC Master Class	
	11:00~11:30	【術科】 動作分解講述--Warm Up	
	11:30~12:00	【術科】 動作分解講述--Get Lean	
	12:00~12:30	【術科】 動作分解講述--Get Tone	
	12:30~13:00	【術科】 動作分解講述--Get Strong	
	13:00~14:00	午餐	
	14:00~14:30	【學科】 課程設計與編排重點	
	14:30~15:00	【學科】 教學計畫安排與計分方式	
	15:00~16:30	【術科】 指定動作分組演練與呈現	
	16:30~17:00	Q&A	
第二日 （日）	09:00~10:00	【術科】 NTC 課程應用—運動代表隊訓練	
	10:00~10:30	【術科】 指定動作分組練習	
	10:30~12:00	【術科】 分組呈現	
	12:00~13:00	午餐	
	13:00~14:00	【學科】 評量與整體回饋	
	14:00~17:00	NTC 檢定測驗	

101 年度體適能教學研習會報名表

Nike Training Club 教師培訓

單位名稱		學校校隊 帶隊項目	
姓名		職稱	
身分證字號		出生日期	
E - m a i l		衣服尺寸	
通訊處	地址：□□□□ 電話(手機)：		
日期地點	☐ 第一梯次：101 年 5 月 26 日（星期六）至 27 日（星期日）－東吳大學・城中校區（臺北市中正區貴陽街一段 56 號）第五大樓 ☐ 第二梯次：101 年 6 月 2 日（星期六）至 3 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	每人 2,000 元（含研習手冊、午餐、NTC 上衣及檢定費）		
報名方式	詳填本表連同郵政劃撥收據影本於 5 月 21 日（星期一）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 12 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、參加學員於報到時繳交一寸半身相片 2 張。 五、全程參與者由大專體總頒發研習證書，並可參加 NTC 檢定測驗，通過者由 Nike 頒發 NTC 檢定合格證書與完整教材 DVD。 注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶瑜珈墊及毛巾。		

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



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



地下一樓

校門口