

主旨：邀集國內經驗豐富的國際級師資團隊，提供化多元的風格、內容和教學技巧，幫助解決老師們課程規劃的難題。藉由生活化、多元化兼趣味性課程的設計，讓從事健身有氧教學的指導員學習更多專長，增加教學實力，吸引更多人參與運動。



說明：

1. 根據專家學者預估 2015 年全球人口結構出生率與死亡率將會黃金交叉，人口老化及世界人口減少代表著老人人口比例將大幅提高。而臺灣人口老化速度更名列前茅，面對即將到來的衝擊，若不重視健康的議題，及早因應，不僅民眾家戶經濟將受到影響，國家財政也可能承受難以負荷之重擔。

一，以美國為例，美國人民約有三分之一的時間，收入及土地用於休閒，專家也預測，二〇一五年地球上最高產值的產業不是資訊工業，而是健康、休閒產業。
聯合報系文化基金會企畫總監畢

會討研航領紀世

運動休閒 最有商機的產業

產官學界建議擬定休閒產業政策、學校納入休閒教育

【記者羅建治／台北報導】聯合報系與救國團共同舉辦的「世一」紀航系列研討會，昨天進行第七場「休閒產業新趨勢與展望」研討會，共有一百七十二位來自全台的產、官、學界代表參與，會中達成共識，將促請政府擬定「休閒產業政策」，在學校課程中納入休閒教育，並鼓勵休閒產業的開發投資、人才培育與交流。

救國團主任李鍾桂指出，二〇一五年全球各種產業，將以休閒、健康事業居首，成立五十一年的救國團正朝「活化休閒產業」轉型；聯合晚報社長黃年表示，提到「休閒」，讓他想起舊屋、告一回家像回到度假村，以及一九九六年陳耀安參選總統提出「將台灣建設成觀光客都願意來的地方」，「休閒」其實就代表能讓人放鬆、適合生活的地方。

行政院委會主委林德福則以「全國大鵝灣海洋運動嘉年華」、「全國登山三萬人登山活動」為例，說明政府對於「運動休閒」正逐步落實，他強調，「運動可以帶來商機」，以美國為例，美國人民約有三分之一的時間，收入及土地用於休閒，專家也預測，二〇一五年地球上最高產值的產業不是資訊工業，而是健康、休閒產業。

聯合報系文化基金會企畫總監畢

2. 健康就是財富，追求健康與美麗是每個人的權利與義務。因應全球人口高齡化，各國政府均積極的制定健康促進的政策，如何有效的鼓勵或主導民眾參與運動，以提升健康水準，降低罹患慢性病的機率，已經成為跨部會的重要施政重點。
3. 運動不能一成不變，也不能太困難。唯有設計簡易教學技巧，降低運動門檻才能讓更多民眾參與。為了促進國人健康，中華民國健身運動協會用專業的態度和關懷的心，不斷設計符合一民眾需求，兼具多元化、生活化、趣味化、簡單易學的健身課程，希望每個人都能透過運動變得更健康、更有活力。

4. 執行上以研習的方式，用最少費用，提供對有氧運動有興趣的民眾或從事有氧及健身教學的指導員，學到更多教學法，讓專業更上層樓，課程更豐富多變有趣，以吸引更多學員。因此，協會邀請四位最受歡迎老師指導，體驗不同的運動方式，讓創意突破您的想像，瞭解其中的精隨，而一個課程只要看一場電影的費用。不只是體驗，更能學習到教學的技巧，物超所值。
5. 透過專業指導員的帶領，跳脫場地限制，讓指導員能夠深入社區、學校、職場，讓參與民眾學習正確運動技巧及正確運動觀念，以降低運動傷害，並與生活結合，協助養成規律運動習慣。

活動說明：

一、超級舞台秀 小資研習：二日研習，每一項均為三小時(半天)

1. 課程介紹：

LA 動力街舞。明星般閃亮，引領風騷的創意，源源不絕的改變一般人對運動的刻板印象。不被取代的最新舞步，才是站上世界舞台的能量。

Eazy Dance Party。現在甚麼最潮？華麗的肢體語言，一舉手、一投足都能吸引眾人的目光，不要隱藏本性，愛秀是您的代名詞，還等什麼？

養生活力極球。動靜自在、外柔內韌，平衡取中庸之道，兼納有氧、肌耐力、柔軟度，力量如流水般，回歸崇尚與自然和諧共處的生命美感。

狂飆強力塑身。充滿爆發力，徹底釋放您的肌肉張力，享受飆汗的暢快感。誰是能強勢的占領各地，造成爆滿，並在健身界形成旋風的王道？

2. 報名費用：報一堂 500 元，兩堂 1000 元，三堂 1400 元，四堂 1800 元。包括講師、場地、教材、研習證書等費用，不含交通、食宿及飲水。

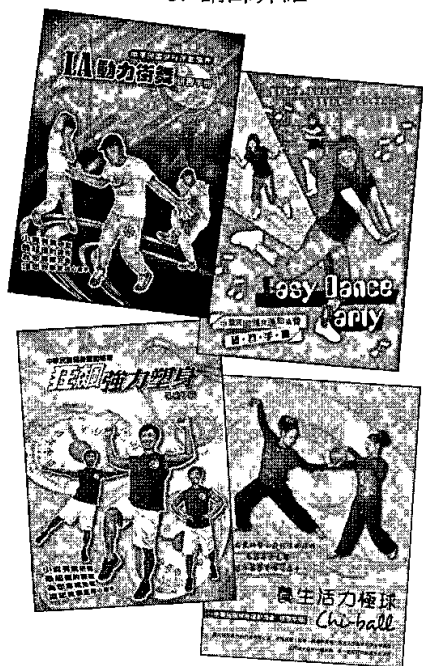
3. 講師介紹：

王德湧(Danny)：Nike 簽約講師，也是 Les Mills 的國際師資群之一，受邀於台灣、香港、大陸等地授課，並於中華電視台晨間新聞開闢運動單元，造成轟動。這次特別從美國帶回最新熱門舞步，教授 **LA 動力街舞**。

郭培雅(Peggy)：Nike 簽約講師，是各大健身俱樂部最受歡迎的老師，超級舞台放電力、富邦國際馬拉松指定活動帶動老師。舞感優、敏銳的時尚感，及對流行舞蹈的熱情，動感天后不二人選。教授 **Eazy Dance Party**。

黃薰隆(David)：2009、2011 國際休閒健康研討會講座。健身運動資深教練，經驗豐富，從社區到總統府，教學跨越實體、網路及有線電視，學員有數十萬人，廣受喜愛。簡易有效，讓運動生活化。教授 **狂飆強力塑身**。

李杰清(Ruby)：2013 年大陸國際瑜珈大會講師。累積二十年豐富經驗，集美感、智慧與專業，是極球創始者。即使健身產業生態不斷改變，卻還能屹立不搖，是業界最受歡迎的代表性人物。教授 **養生活力極球**。



4. 課程表：

項目	時間	課程	項目	時間	課程
狂 飆 強 力 塑 身	0900-0930	肌力雕塑體驗	養 生 活 力 極 球	0900-0930	心肺基本動作編排
	0930-1000	學員分組操作		0930-1000	站姿肌耐力體位
	1000-1030	間歇雕塑體驗		1000-1030	組合編排技巧
	1030-1100	學員分組操作		1030-1100	球與核心之關係
	1100-1130	循環雕塑體驗		1100-1130	力與美展現
	1130-1200	學員分組操作		1130-1200	面對面教學要素
L A 動 力 街 舞	1300-1315	課程介紹	B a z y D a n c e P a r t y	1300-1315	課程介紹
	1315-1415	課程體驗		1315-1415	課程體驗
	1415-1515	面對面教學指導		1415-1445	音樂選取及分析
	1515-1545	分組練習		1445-1515	舞步編排及設計
	1545-1600	回顧 Q&A		1515-1545	分組練習呈現
				1545-1600	回饋 Q&A

辦法：

1. 主辦單位：中華民國健身運動協會。
2. 共同主辦：各大專院校、縣市衛生局、縣市教育局。
3. 參加對象：對健身及有氧舞蹈有興趣的朋友，有氧老師、體育老師、相關科系師生。每個課程人數為 100 人。
4. 活動日期：每一場兩天，周六、周日。
5. 活動地點：活動中心、室內體育場館、大型會議室
6. 活動時間：上午 9:00~12:00，下午 13:00~16:00，各三小時。課程開始前 30 分鐘報到。
7. 活動場地：可容納 100 人之室內場館，須具音響及無線麥克風。
8. 報名方式：下載簡章報名表向協會報名，採通信、傳真、網路等三種方式。
9. 報名日期：即日起至活動前三天或額滿截止。

注意事項：

1. 講師將依照學員能力彈性調整進度及上課時間，並決定休息次數與時間。
2. 學員須穿著運動服裝及運動鞋，極球課程不穿鞋。
3. 請自備飲水及毛巾。
4. 課程結束發給研習證書。每個課程為三小時。
5. 主辦人：黃薰隆秘書長，電話：02-25030502，E-mail：exercise.tw@gmail.com



體適能學院

高齡社會來臨

優先掌握推動健康促進的未來趨勢

您準備好了嗎

提供最佳健身指導技能的學習管道

機會難得 物超所值 超級有氧舞台秀 小資研習營

主旨：為滿足相關從業人員進修之需求，以最低廉的費用，辦理更多課程以供選擇。

說明：日復一日的教課，需要充電。來學學更多元化的教法，刺激您的靈感，讓課程更富趣味。

邀請四位最受歡迎老師帶動，讓您學到不一樣的教學技巧。

- 活動地點： ● 詳情請瀏覽網站。
- 活動日期： ● 周六、日。上午 9:00~12:00，下午 13:00~16:00。
- 參加對象：對健身及有氧舞蹈有興趣者、有氧老師、體育老師、相關科系師生。只限 50 人。
- 報名費用：報一項 500 元，兩項 1000 元，三項 1400 元，四項 1800 元。不含交通、食宿。

課程簡介：每一項均為三小時(半天)

LA 動力街舞：如明星般閃亮，引領風騷的創意，不被取代的最新舞步，才是站上流行舞台的能量。

Eazy Dance Party：華麗的肢體語言，一舉手、一投足都能吸引眾人的目光，愛秀是您的代名詞。

養生活力極球：動靜自在、外柔內韌，兼納有氧、肌耐力、柔軟度，力量如流水般，回歸生命美感。

狂飆強力塑身：減重絕佳處方，徹底釋放您的肌肉張力，享受燃脂的暢快感。強勢占領健身界的王道。



中華民國健身運動協會

網址：<http://www.exercise.org.tw>

電話：02-25030502



中華民國健身運動協會超級舞台巡迴有氧研習大會簡章

主 旨：推廣全民運動，提供多元化教學技術，讓對有氧運動有興趣的民眾或從事有氧或健身的指導員以最少費用，讓您的教學更上層樓，課程更豐富多變有趣。

對 象：社區運動及減重教練、有氧老師、體育老師、相關科系師生。每項 50~100 人。
報名費用：報名一項 500 元，兩項 1000 元，三項 1400 元，四項 1800 元。包括講師、場地、教材等費用，不含交通、食宿及飲水。

共同主辦：中華民國健身運動協會、亞太創意技術學院、臺灣觀光學院

場次日期：12/14~12/15 花蓮縣臺灣觀光學院 花蓮縣壽豐鄉豐山村中興街 268 號

講師簡介：

王德鴻(Danny)：Nike 簽約講師，也是 Les Mills 的國際師資群之一，並於中華電視台晨間新聞開關運動單元，造成轟動。美國最新舞步，教授 **LA 動力街舞**。

鄭培雅(Peggy)：Nike 簽約講師，各大俱樂部最受歡迎的老師，超級舞台放電、舞感優、敏銳的時尚感，是吸引學員的主要原因。教授 **Eazy Dance Party**。

李杰清(Ruby)：前亞歷山大集團總教務，帶領國內最優秀的師資團隊，集智慧與專業，經歷健身產業生態不斷改變，是業界代表人物。教授**養生活力極球**。

黃薰隆(David)：國內健身運動資深教練，從各大俱樂部到電視台、社區到總統府，全國學員有數十萬人，擅長為一成不變的課程帶來趣味。教授**狂飆強力塑身**。

項目	第一天 (六)	課程表	項目	第二天 (日)	課程表
狂飆強力塑身	09:00-09:30	肌力雕塑體驗	養生活力極球	09:00-09:30	心肺基本動作編排
	09:30-10:00	學員分組操作		09:30-10:00	站姿肌耐力體位
	10:00-10:30	間歇雕塑體驗		10:00-10:30	組合編排技巧
	10:30-11:00	學員分組操作		10:30-11:00	球與核心之關係
	11:00-11:30	循環雕塑體驗		11:00-11:30	力與美展現
	11:30-12:00	學員分組操作		11:30-12:00	面對面教學要素
LA 動力街舞	13:00-13:15	課程介紹	Eazy Dance Party	13:00-13:15	課程介紹
	13:15-14:15	課程體驗		13:15-14:15	課程體驗
	14:15-15:15	面對面教學指導		14:15-14:45	音樂選取及分析
	15:15-15:45	分組練習		14:45-15:15	舞步編排及設計
	15:45-16:00	回顧 Q&A		15:15-15:45	分組練習呈現
				15:45-16:00	回饋 Q&A

注意事項：(請詳閱)

- 報名截止於活動前三日或額滿，如人數不足，課程取消或延後將另行通知。
- 開放網路報名，詳情請瀏覽本會網站，或 E-mail：exercise.tw@gmail.com。
- 本會將發給研習證書，每項課程為三小時。詢問及傳真電話：02-25030502

中華民國健身運動協會超級舞台巡迴有氧研習大會報名表

姓 名			英文			貼照片
生 日			性 別	☐ 男 ☐ 女		
聯絡電話 (cell)						
E-MAIL						
通訊地址	□□□-□□					
學 歷					職業	
經 歷						
報名項目 (請勾選)						
	☐ 狂飆強力塑身 David 老師				☐ LA 動力街舞 Danny 老師	
	☐ 養生活力極球 Ruby 老師				☐ Eazy Dance Party Peggy 老師	
報名費	☐ 一項 500 元 ☐ 二項 1000 元 ☐ 三項 1400 元 ☐ 四項 1800 元					
繳費	日期： ☐ 匯款-姓名： ☐ ATM-帳號末五碼：					
備 註	1. 請交一張一吋照片。上課請穿著運動服及運動鞋，並請自備飲水及毛巾。 2. 活動前三日或額滿報名截止，如人數不足，取消或延後將另行通知。 3. 傳真報名及通信報名請將報名費以匯款或 ATM 轉帳至本會帳戶：第一銀行 (ATM 轉帳代碼 007)，松江分行 帳號：14610051893，戶名：中華民國健身運動協會 4. 請將繳費單據影本連同報名表一份傳真或郵寄至本會。 5. 一張報名表限用一人，歡迎影印使用。 6. 開課時另發給收據。如需報帳，請註明單位名稱及統一編號。 7. 傳真電話：02-25030502。 e-mail： exercise.tw@gmail.com 8. 通信地址：104 台北市民權東路 2 段 206 號 3 樓 315 室					

日期： 年 月 日 編號：102-有氧巡迴-□□□ 經辦員：