

國立中興大學 函

機關地址：臺中市南區40227國光路250號
聯絡人：涂鵬斐
聯絡電話：04-22840230#219
電子信箱：tupf@dragon.nchu.edu.tw

受文者：國立臺北科技大學

發文日期：中華民國100年10月18日

發文字號：興體字第1001000254號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：如文(附件一 10010002540-1.DOC)

主旨：本校體育室辦理2011年大專校院體適能有氧舞蹈教材教法研習營，敬請 惠予公告所屬並鼓勵踴躍報名參加，請 查照。

說明：

一、活動名稱：2011年大專校院體適能有氧舞蹈教材教法研習營

二、活動日期：

(一)XBall台北場2011年10月15日-16日

(二)XBall台中場2011年10月22日-23日

(三)XLatino台北場2011年11月5日-6日

(四)XLatino台中場2011年11月12日-13日

三、活動時間：XBall 10:00-17:30、XLatino 09:00-16:30

四、活動地點：

(一)XBall台北場 京華城AT有氧舞蹈教室

(二)XBall台中場 大墩家樂福小熊體能活動中心

(三)XLatino台北場 AT有氧西門教室

(四)XLatino台中場 中興大學體育館2F舞蹈教室

五、相關活動內容、報名及聯絡方式詳見附件，敬請 惠予公告所屬並鼓勵舞蹈相關專長教師踴躍報名參加。

正本：公私立大專校院

副本：本校體育室

100/10/18
08:55:22



裝

訂

線



100 學年度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，生動活潑及多元化，特舉辦該次教材教法研習活動，

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，讓運動更豐富、有趣及刺激。

三、主辦單位: X Fitness 艾克斯體適能系統團隊

協辦單位: 國立中興大學體適能推廣委員會

四、研習時間與地點:

1. 研習時間:

XBall 台北場 2011 / 10 / 15 - 16

XBall 台中場 2011 / 10 / 22 - 23

XLatino 台北場 2011 / 11 / 05 - 06

XLatino 台中場 2011 / 11 / 12 - 13

2. 研習地點:

XBall 台北場 京華城 AT 有氧舞蹈教室

XBall 台中場 大墩家樂福小熊體能活動中心

XLatino 台北場 AT 有氧西門教室

XLatino 台中場 中興大學體育館 2F 舞蹈教室

五、研習對象:

各大專院校推廣體適能教師

六、課程內容:

1 XBall 課程內容編排,結合小抗力球的各式運動,包含音樂風格及體適能的運動概念。

2. XLatino 課程的設計結合熱情有勁,的拉丁舞蹈元素、包含單人及雙人編排舞蹈，可以享受世界各國的特色拉丁舞蹈。。

七、研習費及報名方式:

1. 教師優惠研習費：單一課程 2500 元、兩項課程合報 5000 元
2. 凡參與過 X 任一課程（之前課程為 XParty、XLight）均為 2000 元。
3. 季訓：凡是參加過每一項目「新訓」之老師（有登錄資料可查詢），之後即可以 2000 元季訓價格參加該項課程之季訓練。

八、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. 參予課程全勤者將頒發研習證書
3. 本活動將開辦系列之教師認證課程，報名辦法請參考附件
4. 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）

課程流程

A. XBall 培訓課程：

受訓日期：台北場 10 / 15-16 10:00-17:30 ；台中場 10 / 22-23 10:00-17:30

第一天		第二天	
10:00-10:15	報到	10:00-10:15	報到
10:30-11:30	XBall 體驗課程（一）	10:30-11:30	XBall 體驗課程（三）
11:30-11:40	休息	11:30-11:40	休息
11:40-12:10	動作拆解與音樂分析（一）	11:40-12:10	動作拆解與音樂分析（三）
12:10-12:40	分組練習	12:10-12:40	分組練習
12:40-13:00	動作呈現	12:40-13:00	動作呈現
13:00-14:00	午餐	13:00-14:00	午餐
14:00-15:00	XBall 體驗課程（二）	14:00-16:00	分組資格考試
15:00-15:10	休息	16:15-16:30	總結與提問
15:10-16:10	動作拆解與音樂分析（二）	16:30	頒發證書 歸賦
16:10-16:40	分組練習		
16:40-17:30	動作呈現		

B. **XLatino** 培訓課程：

受訓日期：台北場 11 / 05-06 09:00-16:30 ；台中場 11 / 12-13 09:30-16:30

第一天		第二天	
09:00-09:30	報到	09:00-09:30	報到
09:30-10:30	XLatino 體驗課程（一）	09:30-10:30	XLatino 體驗課程（三）
10:30-10:40	休息	10:30-10:40	休息
10:40-11:10	動作拆解與音樂分析（一）	10:40-11:10	動作拆解與音樂分析（三）
11:10-11:40	分組練習	11:10-11:40	分組練習
11:40-12:20	動作呈現	11:40-12:20	動作呈現
12:20-13:30	午餐	12:20-13:30	午餐
13:30-14:00	XLatino 體驗課程（二）	13:30-16:15	分組資格考試
14:00-14:10	休息	16:15-16:30	總結與提問
14:10-15:10	動作拆解與音樂分析（二）	16:30	頒發證書
15:10-15:40	分組練習		
15:40-16:30	動作呈現		

報 名 表

姓 名		性 別		
服務單位		聯絡電話		
		手機號碼		
聯絡地址		E-mail		
		願 意 接到我們課程活動的資訊	YES NO	

聯絡方式 請傳真（02）2523-5780 傳真後請來電確認

可聯絡 Danny 老師 0975-705-358 或 Wino 老師 0988-200-707