

# Saturday College

2004 08

2

2004 12

繼續教育研習課程  
課程簡章



# 8

# August

M	T	W	T	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 14

Saturday  
六



湯力中  
AFAA TAIPEI MC 教練

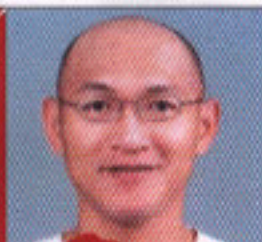
### 高低衝擊拆拆合合

地板有氧在編排與教學方面空間是非常大的，本課程將呈現節拍與移動空間的變化與教學技巧，擴大高低衝擊的想像空間與趣味性。課程中將再確認組合分解之技巧，鐘形曲線、強度與衝擊，主運動之逐一變化分組呈現，再完整呈現一堂精采無比的 Master Class！

- 時間：2004年08月14日（六） 13:00~17:00
- 繼續教育學分：2.0分
- 地點：台大綜合體育館 B1技擊室A 北市羅斯福路四段一號
- 費用：會員：1,200 非會員：1,500
- 講師：湯力中 Blackie

## 21

Saturday  
六



謝龍星  
AFAA TAIPEI MC 教練

### 有氧動作組合的左右對稱

教課時，若忽略掉最根本的基礎，將會成為教學上最大的隱憂！這堂課將採用調理的步骤，逐一確認教學流程，藉此加強教學能力。CoCo大師從事培育體適能工作已近十年經驗，並曾與國際講師合作，進行研究，以最簡單的方式做最高的挑戰，在課堂中建立教學基礎，達到最完整的技巧提昇。在未來當您面對不同族群、不同程度、不同年齡的會員時，將不知不覺的展現出自己的實力！

- 時間：2004年08月21日（六） 13:00~17:00
- 繼續教育學分：2.0
- 地點：台南女子技術學院 音樂館地下一樓 705教室
- 費用：會員：1,200 非會員：1,500
- 講師：謝龍星CoCo

## 28

Saturday  
六



陳允中  
AFAA TAIPEI CF PROMOTER

### 完美體態調節訓練

小腹突出、肩頸酸痛、高低肩、長短腳，都是因為您的脊椎會彎！脊椎是支撐身體最重要的骨骼結構。您的顧客肩、頸、下背疼痛，都有可能是因為不良的姿勢所造成的，體態的問題也有可能是您的顧客無法達到運動目標的原因。這一堂課將交您分析、矯正體態並設計相關的訓練課程。無論您是有氧教練或私人教練都可實際運用在您的課程中喔！

- 時間：2004年08月28日（六） 09:00~13:00
- 繼續教育學分：2.0
- 地點：道禾幼稚園 台中市大墩18街19號3樓體適能教室
- 費用：會員：1,200 非會員：1,500
- 講師：陳允中 Rex



因為以下這些原因，我們開辦了AFAA Saturday College.....

1. 每逢週末舉辦研習課程.....只要您有時間，不必再漫長的等待，每逢星期六就有學習的機會！
2. 理論與實技的結合.....所有的課程均秉持著AFAA一貫的堅持，理論與實技結合，讓您的學習沒有盲點！
3. 課程多元化、全方位.....所有的課程主題不設限，強調多元化、全方位！
4. 小班授課.....與授課講師直接面對面，增加學習的效果性！
5. 北、中、南授課.....減輕教練南北奔波之負擔！還有相當多的優點一定要等您來體驗！

報名方式：請詳細填寫報名表及選課表，請選擇以下付款方式：依照建議之付款方式排序

- 信用卡付款：請填寫報名表上之信用卡資料一欄後，傳真至事務局即可。
- ATM轉帳：依照自動提款機之指示依序輸入銀行資料。手續費18元。銀行代號：012 帳號：305-102-117480
- 銀行匯款：填寫銀行匯款單（需填寫個人資料）手續費30元左右。  
銀行名稱：台北銀行 忠孝分行 戶名：雅日股份有限公司 帳號：305-102-117480
- 郵局匯票：至郵局購買匯票，匯票抬頭「美國有氧體適能協會 台北分會」依掛號郵寄至事務局。掛號郵資25元。
- 事務局報名：直接至AFAA TAIPEI事務局報名。

注意事項：

敬請依照每堂課之費用付費，若您還不是AFAA會員，馬上加入馬上可享有會員優惠價喔！

AFAA會員：登錄費：500元 月費：每月250元 月費年繳：每年2500元（會員特點請上AFAA網站謝謝！）

報名優惠：同一人同時報名五堂課可享有8.5折優惠、同時報名6~10堂課可享有8折優惠、同時報名11堂課以上可享有7折優惠。

以上優惠僅限研習課程，不包含檢定課程（10月03日之【MOVING DISC EXERCISE】檢定、12月12日之青竹檢定）

若有其他相關問題，敬請來電AFAA TAIPEI事務局 02-8773-5499。

# 9

# September

M	T	W	T	F	S	S	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

4  
Saturday



**無障礙階梯**運用簡單階梯基本步型的編排，加上逐一變化的教學技巧，使課程擁有與眾不同的魅力。整個課程以安全為其主要的出發點，將再確認登階技巧、基本步型、步型銜接與順暢的教學技巧，以及執行訓練的平衡與音樂的配合。課程將以運動效果為目的，運動強度為考量，讓大家在參與過程中得到訓練的樂趣與成效，除基本步型之外，將講解階梯有氧之線性漸進並分組呈現，最後再來一堂Basic Step Master Class！

■時間：2004年09月04日（六）14：00-18：00 ■講師：湯力中 Blackie ■學分：2.0分  
 ■地點：國立中山大學 高雄市鼓山區蓮海路70號 體育館一樓韻律教室 ■費用：會員：1,200 非會員：1,500

11  
Saturday



**提昇指導技巧**這是讓初學者到具備經驗豐富的指導員，重新認知平時指導的課程和再次琢磨指導技巧的實力的一堂研習課程。重點放置在有氧團體運動，找出各不同需要調整以及需要改善的地方。包含教授去年修改「AFAA基本運動指導基準與方針」的要點與其中身為有氧指導員絕對要先知道的基本內容之外，並另外提供最新情報。為了指導自己的課程時，可以表達的更有自信，讓平常的課程時時保持在最新的觀點上！

■時間：2004年09月11日（六）08：00-12：00 ■講師：秋野典子 ■學分：2.0分  
 ■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：2,000 非會員：2,500

秋野典子

**對STEP組合動作的執著**別具一格之秋野獨創風格！從設計、延伸、到整體Step組合動作的流暢度，當課程提供給顧客時，必須要以顧客的「愉快、滿意」為首要考量要項。那麼我們來看一看、想一想，顧客要的什麼？指導員又需要用心在哪些地方？這堂課特別為大家介紹秋野講師獨創風格的課程！

■時間：2004年09月11日（六）13：00-17：00 ■講師：秋野典子 ■學分：2.0分  
 ■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：2,000 非會員：2,500

11  
Saturday



**身體軸·重心·自由自在.....**到底自己本身的身體感覺的怎麼樣的呢？那麼這又什麼樣的感覺？應該很多人都曾經都有這種想法吧？藉由這堂課更知道、掌握身體的感覺。

■時間：2004年09月11日（六）10：00-15：00 ■講師：小林邦之 ■學分：2.0分  
 ■地點：台大綜合體育館 B1韻律教室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：2,000 非會員：2,500

小林邦之

**「肩/下背/腕」關節 Balance**從解剖學的角度理解，如何去考察具有代表性的障害以及包含預防與強化方面。所有體適能指導員應該具備的、也是最想要知道的資訊情報、技術等...都在這裡。結合理論與實技&「提供體適能指導員資訊情報和雙人伸展等等」。

■時間：2004年09月11日（六）13：00-17：00 ■講師：小林邦之 ■學分：2.0分  
 ■地點：台大綜合體育館 B1韻律教室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：2,000 非會員：2,500

12  
Sunday



**Salsacisa步型變化**用心與身體感覺Salsacisa的節奏及韻律。此課程屬於新的拉丁舞蹈運動，但與拉丁又截然不同。運用所謂的「SHAN SHAN」，帶入基本步型的變換，充滿的熱情與狂野的課程！

■時間：2004年09月12日（日）08：00-12：00 ■講師：秋野典子 ■學分：2.0分  
 ■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：2,000 非會員：2,500

12  
Sunday



**最炙手可熱的新課程T2J**終於要和大家見面囉！最新課程T2J！介紹在狹小的空間時也可以實施適合的課程。這堂課程並不需要太大的空間，什麼叫做T2J呢？那就是大小僅僅是兩個場場米，而且這樣就能夠實施體適能課程囉！說到運用這組器材便能夠運用健身房內所有可以實施的動作！是絕非誇大不實的囉！從肌強化到SAQ訓練、到提昇柔軟性以及提昇平衡，可以說是學會這門功夫你就天下無敵了！

■時間：2004年09月12日（日）09：00-17：00 ■講師：小林邦之 ■學分：4.0分  
 ■地點：台大綜合體育館 B1韻律教室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：4,500 非會員：5,500



參加本課程費用包含此T2J組合

18  
Saturday



**魅力拉丁**其最大的特性在於，它是由很多的拉丁舞蹈元素，做全身性及整體性有氧運動，藉由不同類型的拉丁曲風做不同編排。首先，要了解其主要的元素有包含，倫巴、森巴、恰恰恰、曼波、莎莎...等，動作的熟悉度，進而才能要求舞蹈動作的呈現效果。最重要的是，教學口令與指令的運用，及動作與基礎節拍的配合的技巧，進一步才能加強課程編排之組合能力。

■時間：2004年09月18日（六）13：00-17：00 ■講師：陳鈴 ■學分：2.0分  
 ■地點：道禾幼稚園 台中市大墩18街19號3樓體適能教室 ■費用：會員：1,200 非會員：1,500

25  
Saturday



**肌肉放鬆技巧**1、運用不同按摩技巧(如運動按摩、穴道按摩、泰式按摩)達到肌肉與全身放鬆。2、找出身體過度緊繃的肌群，運動雙人輔助伸展達到改善柔軟度及循環的效果。3、利用漸進放鬆技巧使身體每一關節、肌肉達到放鬆的效果4、運用三種不同放鬆技巧達到平靜、放鬆的境界，使身體進入深度放鬆或睡眠狀態。

■時間：2004年09月25日（六）13：00-17：00 ■講師：林晉利 ■學分：2.0分  
 ■地點：台大綜合體育館 B1技擊室A 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：1,200 非會員：1,500

林晉利

# 10 October

M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**2**  
Saturday  
金子智惠



**O! FUN BALL** 大家都知道目前最受歡迎的訓練項目就是「核心訓練」。可以說紅遍全世界各國的輔助器材非BALL莫屬了。編排這堂課程的出發點，是以更具有活動流暢性並且可以活用在實際課程上的一門課。讓各種不同的動作要素發揮到淋漓盡致、另外也會介紹如何豐富表情、體驗「肢體&精神」愉快的技巧方法。讓你實施心肺訓練、平衡、肌力訓練、伸展等動作，絕對讓你和球玩得大呼過癮！

■時間：2004年10月02日（六）08：00~12：00 ■講師：金子智惠 ■學分：2.0分  
■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：2,000 非會員：2,500

**2.3**  
下日  
金子智惠



**魔法UFO** 什麼是MOVING DISC呢？這是應用「MOVING DISC」輔助器材的一種運動之總稱。另外使用MOVING DISC實施的運動、由MDE總會公認的運動我們稱為MOVING DISC EXERCISE。

【MOVING DISC】這是讓腦部能夠記憶正確姿勢所研發填入空氣之器材。目的不僅是只有運用在實施運動，為了平常也能夠活用在生活中以坐姿為主的生活型態，可以自然而然的體驗正確的姿勢。另外也是進行姿勢矯正的一個相當好的輔助器材。

【MOVING DISC EXERCISE】MDE最近受到大眾的相當喜愛與注目的就是核心&平衡新課程。除此之外還有應用在預防銀髮族跌倒的課程或者實際指導團體課程，都有不錯的效果。

實施MDE運動可以獲得下列的效果 【MDE的七項效果】1. 強化核心肌群。2. 提昇平衡能力及反射能力。3. 提高肌群的運動性。4. 改善、維持肌群關節的可動域。5. 記憶伸展動作的正確姿勢。6. 隨著空氣壓力的變化，達到輕微的舒緩&放鬆的效果。7. 給予柔軟的腳底刺激與按摩。

這一次特別安排MOVING DISC 4小時的研習課程。並且邀請重量級的日本講師金子智惠來台灣授課。為了讓學員更加瞭解，我們研讀手冊中穿插示範圖片。絕對適用運動俱樂部、PT課程或者指導員本身，趕快來參加相信一定會有更多的新發現、受益匪淺。

MOVING DISC EXERCISE



### 四小時研習課程

■時間：2004年10月02日（六）13：00~17：00 ■講師：金子智惠 ■學分：2.0分  
■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：2,000 非會員：2,500

### 檢定

■時間：2004年10月03日（日）10：00~16：00 ■講師：金子智惠 ■學分：3.0分  
■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：4,500 非會員：5,500

同時報名四小時研習課程與檢定者優惠價會員：6,000 非會員：7,500（包含研讀手冊、MOVING DISC）  
證照認定費用：1,000元

檢定課程

# MOVING DISC EXERCISE

**16**  
Saturday  
Dynamic Stretch



**強力核心** 藉由優雅和緩的強力伸展動作及呼吸技巧流暢的組合；使操作者恢復精神及擴展身體與心靈結合。課程內容：1.動作與呼吸技巧配合使核心訓練更具效果性2.強化正確的身體中心線3.增進平衡能力、肌群力量、正確的姿勢及身體柔軟性4.每個姿勢解說作用的肌群、發揮的功能5.串聯動作使課程流暢進行增進教學技巧。

■時間：2004年10月16日（六）13：00~17：00 ■學分：2.0分  
■講師：劉金鳳、丁裕娥、白華香、劉郁修、張金郎  
■地點：台南女子技術學院 音樂館地下一樓 705教室 ■費用：會員：1,200 非會員：1,500


**23**  
Saturday  
花子涵



**日常機能訓練** 利用等張、等長運動及穩定的訓練來加強肌力的平衡及柔軟穩定。課程內容：利用本身的身體重量做徒手等張訓練，另搭配核心的等長訓練及小球的穩定平衡訓練，以提升個人之肌力、柔軟度、平衡等的能力之課程。

■時間：2004年10月23日（六）13：00~17：00 ■講師：花子涵 ■學分：2.0分  
■地點：道禾幼稚園 台中市大墩18街19號3樓體適能教室 ■費用：會員：1,200 非會員：1,500

**30**  
Saturday  
陳銘正



**拳擊有氣攻守俱佳** 一般拳擊有氣只重視類似Jab + Cross + Hook + Uppercut攻擊組合動作，往往忽略了防守Parry + Retract + Rolling + Guard等組合動作。您想知道正確防守基本動作有哪些嗎？您是否也想將新動作、KNIFE、ELBOW、HAMMER、BLOCKING、PARRY、DUCKING、RETRACT、ROLLING、MOVE、TURNING、GUARD等編入您的拳擊有氣裡，讓您的課程更刺激、更有趣嗎？本課程將帶給您2004年最新拳擊有氣資訊，以及最新進攻組合動作、防守組合動作，以及混合兩人攻守組合變換。本課程對您往後的拳擊有氣課程組合編排，絕對可以帶來更多的Idea。

■時間：2004年10月30日（六）13：00~17：00 ■講師：陳銘正 ■學分：2.0分  
■地點：台大綜合體育館 B1技擊室A 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：1,200 非會員：1,500

# 11

# November

M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**6**  
Saturday  
六



**黃于倩**  
AFPA Taipei Kids 導師

**兒童核心** 兒童實施的優點：1.讓小朋友在遊戲中學墊上核心，引發孩子對墊上核心的興趣。2.能訓練孩子對事物的專注力。3.讓孩子在此課程中學會放鬆技巧、靜心練習及專注冥想，以面對環境及課業所帶來的身心壓力。4.增加身體協調性及柔軟性。

成人墊上核心及兒童有何不同？成人墊上核心的功效在於平衡內分泌線，以及強健神經系統、強化核心肌群，每個式子都要持續一段時間，進而刺激腺體。兒童墊上核心練習並不強調時間的持續，也不需要將動作做的十分完美，因為完整的動作在青春期後、內分泌腺完全發展成熟才練習，在兒童時期，只要一點點練習就會有很大的幫助了。

■時間：2004年11月06日（六）13：00~17：00 ■講師：黃于倩 ■學分：2.0分  
■地點：道禾幼稚園 台中市大墩18街19號3樓體適能教室 ■費用：會員：1,200 非會員：1,500

**13**  
Saturday  
六



**井上 TOKIKO**

**花式步型組合-Aerobics!** 您是否遇上教學瓶頸？侷限於有氧以及階梯有氧制式固定的步型，而無法編排滿意的動作組合呢？您想學習2004年最新「數學編排分解技巧」，來應對任何水準程度，立即運用在教學動作編排上！還有，您想了解有氧以及階梯有氧制式固定的步型，如何變化運用嗎？除了制式的步型外，還有哪些新的步型可以運用呢？快來吧！

■時間：2004年11月13日（六）08：00~12：00 ■講師：井上TOKIKO ■學分：2.0分  
■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：2,000 非會員：2,500

**花式步型組合-Step!** 您是否遇上教學瓶頸？侷限於有氧以及階梯有氧制式固定的步型，而無法編排滿意的動作組合呢？您想學習2004年最新「數學編排分解技巧」，來應對任何水準程度，立即運用在教學動作編排上！還有，您想了解有氧以及階梯有氧制式固定的步型，如何變化運用嗎？除了制式的步型外，還有哪些新的步型可以運用呢？快來吧！

■時間：2004年11月13日（六）13：00~17：00 ■講師：井上TOKIKO ■學分：2.0分  
■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：2,000 非會員：2,500

**14**  
Saturday  
日



**井上 TOKIKO**

**競技有氧風-Hi-Low** 強而有力的競技有氧動作，讓人看起來精神煥發！由有氧舞蹈延伸至競技有氧，而現在許多競技有氧動作又返樸於有氧舞蹈。本課程可獲得二方面的學習：一則是可學到基本競技有氧動作。二則是可學到如何將基本競技有氧動作編排在您的有氧HI-Low組合內。

■時間：2004年11月14日（日）08：00~12：00 ■講師：井上TOKIKO ■學分：2.0分  
■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：2,000 非會員：2,500

**中高級動作編排新創意** 如同課程名稱一樣介紹針對中高級的參加者動作編排的新創意。以分解法、強度、節拍、節奏、重整角度的方式；換句話說以敘述的方式 & 實技的呈現進行「方法論點」的說明。課程中讓生氣勃勃的動力傳遞到全身的每個細胞，另外提供完美的動作技巧、讓設計出來的課程具有整體性的特色。並且展開一堂不同的體力要素的變化境界中。

■時間：2004年11月14日（日）13：00~17：00 ■講師：井上TOKIKO ■學分：2.0分  
■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：2,000 非會員：2,500

**20**  
Saturday  
六



**王心潔**  
AFPA Taipei PIC 導師

**風情萬種的拉丁有氧** 除了抖肩、扭腰、擺臀之外，是否總覺得拉丁有氧的動作已無其他變化？其實我們需要的是更多的感官刺激，擺脫原有的教學框框解放自我，相信會增加您之後上課的魅力以及與學員之間的相互呼應。課程中主要將介紹拉丁有氧的音樂選擇及特色種類及拉丁有氧動作特色變化，運用音樂節奏改變動作的複雜及難易度。

■時間：2004年11月20日（六）14：00~18：00 ■講師：王心潔 ■學分：2.0分  
■地點：國立中山大學 高雄市鼓山區蓮海路70號 體育館一樓韻律教室 ■費用：會員：1,200 非會員：1,500

**27**  
Saturday  
六



**林孟瑾**  
AFPA Taipei PIC 導師

**球的異想世界** 利用球的特性編排暖身運動、心肺運動、搭配以雙人的互動趣味變化、肌力訓練、核心訓練以及柔美的緩和運動，讓您學會如何以球來編排一堂嶄新的有氧課程。

■時間：2004年11月27日（六）13：00~17：00 ■講師：林孟瑾 ■學分：2.0分  
■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：1,200 非會員：1,500

# 12 December

M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

4  
Saturday



陳豪  
AFAA Taipei PT 醫師

**能量球訓練NGR Ball Exercise** 我們即將進入體適能新資訊 NGR Ball™ Exercise，什麼是NGR Ball™？讓我們來告訴您！您了解NGR Ball™ 的特性嗎？無論是團體課程或是PT課程，不管是肌肉強化訓練、功能性調節訓練、核心穩定訓練，甚至專業選手訓練等，它都可以淋漓盡致地發揮維妙惟肖的組合變換運動。讓我們拭目以待吧！全功能的NGR Ball™ Exercise！



■時間：2004年12月04日（六）14：00~18：00 ■講師：陳豪 ■學分：2.0分  
■地點：國立中山大學 高雄市鼓山區連海路70號 體育館一樓韻律教室 ■費用：會員：1,200 非會員：1,500

11  
Saturday



岡本正一

**「令人振奮不已的武術」** 掌握空手道、拳擊等武術動作設計有氣運動要素的基本動作，了解具備流暢性之強度變換動作。緩慢的移動身體各部位，同時將體幹部與目的動作完美銜接。包括上半身、下半身動作的平衡，由簡單基礎到多變化的組合。岡本老師特殊個人風格的武術，將帶您進入武術有氣另一個有趣的世界！

■時間：2004年12月11日（六）08：00~12：00 ■講師：岡本正一 ■學分：2.0分  
■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：2,000 非會員：2,500

**HALLO! A-O-TAKE青竹體驗課程** AOTAKE在日本的傳統療法中是被用來做腳底按摩的一種竹子，它的長約腳底板的1.5倍，表面呈曲線狀，底部平坦。它的使用方法相當簡單，只需踩在上面幾次之後，便可以得到相當於針灸的效果，青竹有氣是透過青竹按摩與有氣運動的技能研發而來的，課程中將實施緩慢的步型動作來進行刺激腳底的穴道，主要使用60年代、古典、爵士等音樂來營造團體課程中的有趣氣氛。

■時間：2004年12月11日（六）~~13：00~15：00~~ ■講師：岡本正一 ■學分：2.0分  
■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：2,000 非會員：2,500

12  
Sunday



岡本正一

檢定課程

**A-O-TAKE青竹對策研習與檢定** 青竹有氣的好處 1.重新甦醒腳底的感覺→現代人的我們，日常生活裡一直穿著鞋子，受到保護的腳底的感覺便會逐漸變得遲鈍。不但如此，對腳部承受的各種不同的負荷的敏感度也會變差。往往腳底發出的訊息與身體的障害都是息息相關的。藉由脫去鞋子踏著青竹可以刺激腳底使腳底的感覺重新甦醒！2.藉由刺激穴道達到全身的效果→大家都知道腳底是第二個心臟，分佈著許多穴道。這些穴道不僅是內臟還包含全身。若是腳底完全地踏在青竹上便能夠刺激許多穴道，如此便可以達到全身的效果。而且只要體驗一次就知道只有青竹有氣帶來的不可思議效果和上課的愉快心情囉！3.促進血液循環→腳的浮腫和怕冷症等等的症狀，是許多女性最煩惱的！這些主要原因是血液循環差所導致。實施青竹有氣藉由踏著青竹或地板上、健走等動作，刺激腳底穴道和活動腳部肌肉進而達到促進血液循環的效果。4.實施青竹有氣不僅僅是腳底整體踏著青竹，地板上、健走。藉由墊著腳尖或用腳跟踏著青竹，還可以重新甦醒腳部的小腿的肌肉。

本回青竹有氣的檢定為台灣第一次的檢定，機會難得，名額有限！本檢定課程致贈青竹一個！

■時間：2004年12月12日（日）09：00~17：00 ■講師：岡本正一 ■學分：3.0分  
■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 北市羅斯福路四段一號 ■費用：會員：4,500 非會員：5,500

18  
Saturday



湯力中  
AFAA Taipei Prof Science 醫師

**讓Mat science更出色** 上過核心訓練課程的感受是非常令人印象深刻，好似又更深的認識自己，使用與以前不一的方式移動身體，使人著迷其與眾不同的訓練過程與效果。這就是墊上核心訓練課程的精神所在。然而教練要如何將此課程的特色呈現給學員？使參與者能有確切的訓練效果？最主要是教練本身對身體與動作的了解，動作與動作之間的連貫與相關性。本課程著重在姿勢的串連，指令、呼吸、以及整體流暢的教學技巧。當然在課程中也要再確認基本動作、姿勢、呼吸與墊上核心訓練的七個原則，以奠定教練深厚的基本動作，為順暢的教學技巧打下穩固的基石。

■時間：2004年12月18日（六）13：00~17：00 ■講師：湯力中 ■學分：2.0分  
■地點：道禾幼稚園 台中市大墩18街19號3樓體適能教室 ■費用：會員：1,200 非會員：1,500

25  
Saturday



吳光亞  
AFAA Taipei PT 醫師

**從有氣運動傷害看貼紮法的重要性** 身為有氣老師的你，是否因長期教課隨之而來的傷害，造成心理及生理的不適，影響到日常課程進行與訓練，而這些傷害又無法立即改善，週而復始不斷的困擾著你呢？經過有效的貼紮處理，可以保護復原中的組織，讓有氣老師們能夠正常的教學，將低生理影響心理的不適。本課程將利用運動貼布，讓所有有氣老師清楚的了解如何有效的貼紮，並實際練習，輕鬆學習，保護自己。

■時間：2004年12月25日（六）13：00~17：00 ■講師：吳光亞、劉法初 ■學分：2.0分  
■地點：台大綜合體育館 B1技擊室 ■費用：會員：1,200 非會員：1,500