

# 中華民國拳擊武術有氧體適能協會

KICKBOXING & FITNESS ASSOCIATION R.O.C.(KBFA)

## C 級拳擊武術有氧體適能教練研習暨考試實施辦法簡章

### 一、宗旨：

有鑒於拳擊武術有氧暨拳擊體適能運動在世界各地發展迅速，國內也掀起一股拳擊運動熱潮。本會力求提升國內拳擊武術有氧體適能運動之推廣與發展，整合國內外相關運動資訊，建構符合安全和有效的拳擊武術運動，為國內拳擊武術有氧體適能運動培育優秀人才，以提昇國內拳擊武術相關運動指導員專業技能與地位，終能達到推廣全民健康運動為目標。

### 二、指導單位：內政部。

### 三、主辦單位：高苑科技大學 休閒運動系、中華民國拳擊武術有氧體適能協會。

### 四、承辦單位：高苑科技大學 休閒運動系

### 五、研習時間：107 年 11 月 17~18 日（星期六、日）。

### 六、研習地點：高苑科技大學 休閒運動系。（地址：82151 高雄市路竹區中山路 1821 號）

### 七、報名資格：1. 年滿十八歲。

2. 對拳擊武術有氧體適能運動有興趣者。

### 八、報名手續：1. 填寫報名表(如附件一)、繳交 1 吋半身照片 1 張，身份證件與資格證照(於報到時出示驗證)。

2. 報名費：◆一般報名：NTD 3,000 ◆學生優惠：NTD 2,500

◆專業優惠：NTD 2,500(國際體適能相關證照、國內外拳擊相關證照、教職員工)。

◆早鳥優惠：10/15 前完成報名繳費者，再優惠 NTD 500

3. 聯絡資訊：電子信箱：rsm@cc.kyu.edu.tw 諮詢電話：07-6077963

### 九、報名日期：即日起至 107 年 11 月 10 日止。

### 十、繳費方式：1. 請至高苑科大休運系辦公室繳費

2. 匯款方式：彰化銀行岡山分行(代號 009)，帳號 65135129565500

### 十一、課程內容及時程：如附件二

### 十二、附則：1. 因故無法參加者請於活動舉行前七日通知本會，否則概不退費。

2. 參加人員請依規定向所屬單位申請公(差)假。

3. 全程參與者本會將頒發研習證書，並可參加教練檢定測驗，凡參加講習會經檢定評量合格者，則核發中華民國拳擊武術有氧體適能 C 級教練證照。

4. 研習期間提供參加人員午餐、水及講義。

5. 研習期間敬請著運動服、運動鞋及攜帶毛巾。

6. 研習報名人數未達 30 人則取消活動，報名費全數退還。

(附件一)

# 中華民國拳擊武術有氧體適能協會

## C級拳擊武術有氧體適能教練研習暨考試報名表

姓 名	中 文			照片粘貼處
	英 文			
出生年月日 (用西元年)		性 別		
身分證字號				
最高學歷				
聯絡電話		Line 帳號		
電子信箱				
聯絡地址				
緊急聯絡人		緊急連絡人 電 話		
服務(就讀)單位	名 稱			
	職 稱			
	專 長			
報名資格	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 學生優惠 <input type="checkbox"/> 專業優惠 <input type="checkbox"/> 早鳥優惠			
資格證明				
報名費用繳交		收款人 簽名		

(附件二)

## 課程內容及時程表

DAY 1	09:00~09:30	報到及準備
	09:30~10:00	KBFA 簡介&拳擊運動介紹
	10:00~11:00	拳擊武術基本架式、出拳、踢腿、閃躲、移動練習 (學、術科)
	11:00~12:00	拳擊武術(BOXING)打擊靶練習&拳擊武術體能訓練
	12:00~13:00	休息用餐時間
	13:00~14:30	基礎運動科學 (體適能概論、運動生理學、解剖學、訓練原則、基礎營養學)
	14:30~15:00	拳擊武術有氧(Kick Boxing)課程體驗(暖身/主運動/緩和)
	15:00~16:00	拳擊武術有氧(Kick Boxing)課程的基本架構與實施技巧 (學、術科)(包括基礎有氧概念、音樂及節奏的使用與學習)
	16:00~17:00	基礎拳擊武術有氧(Kick Boxing)組合練習
	17:00~18:00	拳擊武術(BOXING)教學指導技巧理論與實務(個人指導)
DAY 2	08:50~09:00	報到及準備
	09:00~10:00	拳擊武術(BOXING)課程教學理論與實務(團體指導) (包含 1.暖身 2.拳擊訓練 3.肌力訓練 4.緩和/伸展運動)
	10:00~12:00	術科實際操作練習
	12:00~13:00	休息用餐時間
	13:00~14:00	學科總複習
	14:00~14:30	考試流程說明
	14:30~16:00	<b>【術科】</b> 考核檢定
	16:00~17:00	<b>【學科】</b> 考核檢定
17:00~18:00	發放研習證書	