競技體能體驗班

**你想提升上肢與下肢肌力、速度及爆發力嗎?**

**[](http://www.google.com.tw/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=imgres&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjpoMjD9N_LAhXE3KYKHWyNBfgQjRwIBw&url=http://tw.basketball.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=2243&subtitle=%E8%AE%93%E4%BD%A0%E5%88%87%E5%85%A5%E6%AA%94%E4%B8%8D%E4%BD%8F%EF%BC%81%E9%80%9F%E5%BA%A6%E3%80%81%E6%95%8F%E6%8D%B7%E3%80%81%E7%88%86%E7%99%BC%E5%8A%9B%E7%B6%9C%E5%90%88%E8%A8%93%E7%B7%B4&psig=AFQjCNFnhIObhy7W-oJOOpeOOMM5_rmc7w&ust=1459135250253828) 想跳得更高、跳高遠、跑更快、投擲更遠、殺球有力嗎?**

本體驗課程提供以下課程:

1.敏捷性訓練 2.協調性訓練 3.速度訓練

[](http://www.google.com.tw/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=imgres&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj7oPin9d_LAhXk46YKHdD7BVsQjRwIBw&url=http://fitness.thenote.com.tw/news/detail/1927/%E4%B8%8B%E8%82%A2%E7%88%86%E7%99%BC%E5%86%8D%E9%80%B2%E5%8C%96+%E8%B7%B3%E7%AE%B1%E8%A8%93%E7%B7%B4&psig=AFQjCNERj1yjK4pY0NqkHZLZYWyKn0leWQ&ust=1459135460718892)4.爆發力訓練 5.增強式訓練 6.肌力訓練

\*授課教師：陳哲修 老師 體育中心

學歷: 台灣大學物理治療博士

台北市立大學競技運動訓練博士班

證照與研習介紹:

競技運動表現教練證 (美國舉重協會核發)

體適能指導員 (中華民國體育學會核發)

運動保健員 (台北市衛生局核發)

美式運動按摩師 (中華民國軟組織鬆動協會核發)

完成AFAA重量訓練研習課程 (48小時)

競技體能研習專班 (國立體育大學授課共32小時數)

開課時段:

第一班時段: 每週一晚上7:30 ~ 8:30點 (4/18、4/25、5/2、5/9)

第二班時段: 每週二晚上8:30 ~ 9:30點 (4/19、4/26、5/3、5/10)

其他時段: 可以自行找一10人以上則配合時間開班 (與授課教師聯絡)

地點: 東華大學壽豐校區田徑場

費用: 每班為一期，共有4堂課 (4小時)，共600元。

報名人數: 每班20人為限 (10人開班)

報名方式如下:

※請於報名期限內填妥本表，以傳真或E-MAIL或郵寄方式完成報名 。聯絡電話：03-8632612余瑞坤 或 陳哲修03-8632625

報名表下載至體育中心網站<http://phyedu.ndhu.edu.tw/news.htm>

報名表請於前105年4月13日五點前[回傳至juikun@mail.ndhu.edu.tw](mailto:回傳至juikun@mail.ndhu.edu.tw)

或傳真至8632610

**(繳費截止日: 4月15日12點前，未繳費者由候補者遞補)**