

2026「節奏拳擊」活動帶領員培訓

招生簡章

- 一、主辦單位：日好健康事業有限公司 / 日好·職能健康促進專業團隊
- 二、協辦單位：日好居家職能治療所、日好事業有限公司
- 三、課程目的：協助增能社區據點、長照機構及醫療院所照護人員體適能活動規劃及帶領的技巧，促進長者健康的服務品質。透過富有節奏的音樂，結合適合長者的拳擊體適能動作，增加長者的活動動機與打擊趣味性，提升心肺、上肢肌力與眼手腳協調能力，達到預防失能及延緩老化的目標
- 四、參加對象：對健康促進體適能活動帶領有興趣者、長期照護人員、教師、學生等
- 五、參加人數：35 人(未滿 20 人不開班)
- 六、課程地點：臺南市永康區立興街 83 號 2 樓 (永康多功能活動中心)
- 七、課程日期：115 年 05 月 17 日 (星期日)
- 八、課程流程表：

日期	時間	活動內容
05/17(日)	08:30-08:50	報到
	09:00-09:30	基礎理論：功能性體適能/基礎解剖學
	09:30-12:00	節奏拳擊示範教學
	休息 & 用餐	
	13:00-13:30	節奏拳擊示範教學
	13:30-14:30	複習測驗
	14:30-16:00	帶領技巧考核
	16:00-16:30	大合照、綜合討論與分享
	16:30	賦歸

九、講師簡介

講師	學經歷
王品文	<p>現任 日好健康事業有限公司 運動指導員</p> <p>證照 運動部全民運動署中級國民體適能指導員 NASM 銀髮運動訓練教練 AFAA 個人健身教練 AFAA 體適能有氧舞蹈教練</p> <p>學歷 國立高雄師範大學成人教育研究所 碩士</p> <p>經歷 台南市政府社會局銀髮人才計畫 體適能講師 高雄師範大學體育系高齡運動指導團 指導教練 嘉義縣衛生局正確運動訓練 體適能培訓師 高師大、高科大樂齡大學體適能講師 台灣全適能運動健身協會 樂活敲擊研習課程講師 健身工廠等專業健身房團體有氧教練 銀髮健身俱樂部 體適能教練 社區據點高齡講師</p>
助教	學經歷
莊明叡	<p>現任 日好健康事業有限公司 職能治療師</p> <p>證照 國家考試及格職能治療師</p> <p>學歷 高雄醫學大學運動醫學系</p> <p>經歷 美善社會福利基金會 職能治療師 台南市社會局身心障礙體適能中心 職能治療師 衛福部金門醫院 職能治療師</p>

十、課程費用

身份別	費用
一般民眾	2200 元
主辦或協辦單位團隊成員	2000 元

十一、 學員須知

➤ 報名方式：

1、 先至本單位線上報名系統報名：

(1) QR code：



(2) 網址：<https://www.becclass.com/rid=305263169ccf388cd9e8>

- 2、 請務必於完成報名後 24 小時內繳費，並加入官方 Line 好友 (詳第 3 頁聯繫方式)，將『報名者姓名』、『匯款金額』及『匯款帳號後 5 碼』回傳至官方 Line 始為完成報名手續。
- 3、 報名資料檢核完成後，本單位會於官方 Line 回覆通知報名成功，並於課程前一週 mail 寄發行前通知單。
- 4、 報名期間為 115 年 04 月 07 日中午 12 時起至 05 月 08 日 23 時 59 分止，名額有限，請儘早報名。
- 5、 肖像權說明：
報名參與本課程即同意授權主辦單位於課程中以拍照及錄影方式紀錄過程，並同意所拍攝的肖像歸主辦單位所有，活動及授課期間之照片及影像(統稱肖像)，可依主辦單位需要製作剪輯或說明，以供非營利之教學、學術研究或出版使用。

➤ 繳費方式：銀行轉帳 (如有手續費，需自行繳納)

- 1、 銀行代號：013 (國泰世華銀行)
- 2、 轉帳帳戶：日好健康事業有限公司
- 3、 轉帳帳號：041-03-501259-0

十二、 聯繫方式

- LINE ID：[@395gxrwz](https://www.line.me/@395gxrwz) (優先聯繫)
- E-mail：sunshineot2023@gmail.com
- 江小姐：0919-872851



官方 Line

十三、 注意事項

- 1、 若有發燒、呼吸道等症狀，請勿參加本次課程。
- 2、 課程有附午餐；為響應環保，請自備環保杯。
- 3、 因音樂版權考量，課程中禁止錄音、錄影、拍照，由助教統一將課程影片、教學影片、相片放置群組記事本內，學員可以專心享受現場授課。
- 4、 報名後因故退訓，本單位酌收行政處理費 200 元，開課前三天(逾 5/14 後，含當日)恕不予退費。
- 5、 全程參加者，會後將 mail 核發『電子研習證明』。
- 6、 若上課當天因天然災害等不可抗力因素致縣市政府停班停課時，課程將延期舉辦或退費：
 - (1) 如延期舉辦：無法配合延期時間者，全額退費，衍伸之轉帳手續費需自行負擔。
 - (2) 如主辦單位取消課程辦理，全額退費，衍伸之轉帳手續費由主辦單位負擔。

十四、 交通資訊

- 1、 火車永康站出站後：
 - (1) 搭乘計程車：約 15 分鐘。
 - (2) 騎乘 U-bike：騎至「永康國光」站點，行程約 16 分鐘，再步行約 8 分鐘即可抵達。
- 2、 開車資訊：下裕農路出口交流道後，順著匝道接裕農路，往太子廟/仁德方向行駛。於裕農路路口左轉進入裕義路。沿著裕義路直行，接著順路銜接太子路，再左轉進入永大路一段。沿永大路一段 持續直行至永大路二段 (往永康方向)。於立興街路口左轉，目的地即位於右手邊。