

# 111 年度互動式拳擊教學研習會

一、 宗旨：為培育互動式拳擊種子教練，提昇互動式拳擊運動發展，特舉辦此研習會。

二、 主辦單位：亞洲智能體感運動發展協會

三、 合辦單位：國立中山大學運動健康產業研究中心

四、 參與對象：凡對互動式拳擊運動有興趣者，皆可報名參與。

五、 研習日期：

第一梯次：111 年 6 月 11 日(星期六)09:20~18:30

第二梯次：111 年 7 月 23 日(星期六)09:30~18:30

六、 研習地點：中山大學體育館一樓韻律教室

七、 報名方式：

(一) 名額：每梯次 30 人

(二) 研習費用：一梯次 4000 元（報名兩梯次者九折）

(三) 匯款帳號：(822)中國信託 234540409843，匯款後請來信 cometfly01@gmail.com，提供後五碼對帳。

(四) 報名方式：即日起至 111 年 6 月 1 日止，請掃描 QR

code 完成線上報名

<https://forms.gle/RW6F3aRiXPr5BAX59> 及繳費。



八、 課程內容：

時間	科目	
09:30~12:30  講師：鄭智銘 陳文煥	拳擊運動介紹	1. 自備運動服 及運動鞋  2. 課程相關器材由主辦單位提供
	生物力學概論	
	拳擊解剖學	
	手綁帶教學	
	Jab 刺拳揮空拳訓練>持、接靶練習	
12:30~13:30 中午休息時間		
13:30~18:30  講師：鄭智銘 陳文煥	Cross 直拳訓練	
	Up Cut 上鉤拳訓練	
	Hook 側勾拳訓練	
	各式組合拳介紹	
	問題與討論	

講師簡介：

**陳文煥**

**經歷**

- 美國運動體適能協會(AFAA KB)拳擊體適能教練 / 顧問
- 美國運動體適能協會(AFAA FDI) 國際體適能有氧舞蹈/ 檢定官
- 致理科學運健系
- 全國乙組散打搏擊錦標 銅牌

**專業證照**

- AFAA 美國運動體適能協會：WT 重量訓練教練、PFT 個人健身教練、KB 拳擊健身教練、FDI 健身有氧舞蹈教練、PBT 個人拳擊訓練師、Crosscore RBT 180
- NASM CBT 私人教練
- STOTT Pilates 一級墊上
- RADICAL FITNESS Fight Do 極限戰鬥師資認證
- Undar Armour L1 認證教練

## 鄭智銘

### 經歷

- 美國運動體適能協會(AFAA PFT)國際個人體適能教練 / 檢定官
- 美國運動體適能協會(AFAA WT) 國際重量訓練教練 / 顧問
- 輔仁大學體育系

### 專業證照

- AFAA 美國運動體適能協會：WT 重量訓練教練、PFT 個人健身教練、KB 拳擊健身教練、MAT 國際墊上核心教練、FDI 健身有氧舞蹈教練
- KBC 國際壺鈴協會-LV1、LV2 教練認證
- TRX 懸吊訓練教練認證
- O2 跑步私人教練研習認證
- LESSMILLS BODY COMBAT 戰鬥有氧師資認證
- RADICAL FITNESS U BOUND 彈跳床師資認證
- SPINNING 一星飛輪教練認證

鄭智銘 講師



陳文煥 講師



## 互動拳擊研習

### Boxing

上課梯次

L1  111年6月11日 9 : 30-18 : 30

L2  111年7月23日 9 : 30-18 : 30

12 : 30-13 : 30 休息時間

上課地點：中山大學

