

第一屆國際醫療太極師資培訓研習會實施辦法

US Collegiate Taiji Federation (USCTF)



壹、背景

一、「美國國際高校太極聯盟」成立於2012年，為美國註冊並獲認可之免稅非營利組織，總部設於舊金山灣區。目前聯盟成員包括加州大學洛杉磯分校、加州大學柏克萊分校、國際中醫藥大學、聖荷西州立大學，以及史丹佛大學等16所知名美國大學。

二、本聯盟致力於有氧太極與醫療太極之推廣，尤其配合哈佛大學醫學院教授Peter Wayne於2013年發表有關以太極運用於各種運動醫療處方之著作"The Harvard Medical School Guide to Tai-chi"，致力於實務方面之運作，推廣此一「醫療太極」(Therapeutic Taiji)相關教學理念與教材，並協助培訓各聯盟成員之專業師資，以及為「世界有氧太極協會」開設「醫療太極」進修教育學分培訓課程。

三、為增進臺美大專院校就醫療與有氧太極教學之交流合作，並培訓專業師資成為傳播種子，特首次由弘光科技大學引進台灣，並舉辦研習培養種子教師，以利廣泛推廣，造福人群。

貳、活動目標

- 一、介紹太極拳在身體傷害復健、健身與養生方面之功效。
- 二、學習簡易之太極拳技法、功能與其應用。
- 三、培育臺灣首批國際醫療太極師資菁英群，做為傳播種子，以便日後將醫療太極的觀念與動作技法傳播到臺灣每一社區角落，為日益高齡化的社會貢獻一份心力。

參、主辦單位

美國國際高校太極聯盟 (US Collegiate Taiji Federation, USCTF)

世界有氧太極協會 (World Cardio Tai-Chi Association, WCTCA)

弘光科技大學運動休閒系 (Dept. of Sport and Leisure, Hungkuang University)

肆、參加對象與名額：

臺灣各大專院校（體育相關科系，但不以此為限）之師生及非營利組織之體適能健身相關教練、太極拳愛好者、醫生、護士等，共計30名。

伍、活動內容：

- 一、介紹美國大專院校以太極作為發展醫療養生與預防醫學之教材及教法新趨勢。
- 二、簡易之太極拳技法、功能與其應用。
- 三、參與美國大專院校醫療及有氧太極培訓班，由主辦單位聘請名師教學，結業後若申請測試合格，可分別授與證書。

陸、活動程期與地點：

時間：2015 年 11 月 28 日週六 10：00~17:00

11 月 29 日週日 09：00~17:00

地點：弘光科技大學運動休閒系 臺中市沙鹿區臺灣大道 6 段 1018 號

柒、報名：

一、報名方式：填妥報名表後連同報名費、證照費匯票以掛號逕寄至下列收款人與地址：

陳敦禮 教授，弘光科技大學運動休閒系

臺中市沙鹿區臺灣大道 6 段 1018 號

電郵位址：chentunli@yahoo.com.tw

電話號碼：0923-220778, 0978718908, 04-26318652 轉 6202

二、報名日期：即日起至 104 年 11 月 21 日止（註：如名額已滿，則提前截止報名。）

捌、代辦費用：

一、研習費：2000 元（含講師鐘點費、工作費、餐費、飲料費、保險費、印刷費、場地費、水電費等）。

二、證照費：2000 元（含檢測費、美國國際高校太極聯盟頒發的國際醫療太極指導員證費、郵費）。

註：如欲取得國際證照者，得於結訓後，參加檢測，合格者頒發給證書。取得指導證書者，得於日後的研習會中享 5 折研習費用之優惠，並得於聯盟推廣的活動中受聘為有給職講師。

玖、師資

Chi-hsiu D Weng, PhD, Dean of College of Tai Chi, University of East-West Medicine, 美國國際高校太極聯盟會長

Shu-Dong Li, Vice Chair, International Health Qigong Federation; Instructor of Taiji at Stanford University;

Bryant Fong, Team USA Wushu Coach 1991, Beijing; Instructor of Wushu at UC Berkeley

Dr. Kenneth Mackay, Advisor, World Cardio Tai-chi Association; Professor, San Jose State University.

全適能(Wellness)是一個人必須在各個部份都照顧的恰到好處才能構成整體的安泰美好。這些部份包括：身體(Physical)、心智(Intellectual)、靈性(Spiritual)、人際社會(Social)、財務(Financial)、職業生涯(Occupational)、環境(Environmental)、情感(Emotional)等，醫療太極的原理知識與技法可以對這些方面有顯著的貢獻。



第一屆國際醫療太極師資培訓研習會

課程表(2015)

日期 時間	11月28日 (星期六)	11月29日 (星期日)
09:00 09:50	【報到】 & 【始業式】 主持人：Tun-Li Chen, Ed.D, Professor, Dept. of Sport and Leisure Hungkuang University	主講人：Chi-hsiu D Weng, PhD, 醫療太極與上下肢疼痛復健活動設計
10:00 10:50	主講人：Chi-hsiu D Weng, PhD, 醫療太極簡史 太極哲理與其應用於保健	醫療太極與休閒太極組合原則與方法
11:00 11:50	壓力紓解焦慮憂鬱與失眠 對策與招式練習	太極演練規格與練習原則
【午 餐】		
13:00 13:50	太極之平衡改善 與跌倒傷害預防技法	醫療太極自我進階學習編配要領與方法
14:00 14:50	同上	
15:00 15:50	太極與全適能及養生之關係	【筆試討論】 【測驗討論】
16:00 16:50	有氧太極與體重控制 與心肺功能促進技法	【綜合座談】 【結業式 (頒發證書)】

※本課程表暫定，如有更動依本會公佈為準。

2015 年國際醫療太極師資培訓研習會報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生年月日	年 月 日
單位		職稱		身分證號	
報名類別	<input type="checkbox"/> 教師、民眾 <input type="checkbox"/> 社團指導老師 <input type="checkbox"/> 訓練中心教練 <input type="checkbox"/> 各項武術學員		證照申辦	<input type="checkbox"/> 國際醫療太極指導員證 <input type="checkbox"/> 結業證書	
通訊處				電	公：()
	Email：			話	宅：() 手機：
太極拳經歷	一、具有 C 級以上 <input type="checkbox"/> 教練證照 <input type="checkbox"/> 裁判證照。 二、曾擔任過比賽裁判： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 三、個人曾獲比賽最佳成績： 四、 <input type="checkbox"/> 太極拳學員				
膳食	一律養生蔬食				
推薦單位	(簽 章)				
備註	代辦費用： 一、研習費：2000 元（含講師鐘點費、工作費、餐費、飲料費、保險費、印刷費、場地費、水電費等）。 二、證照費：2000 元（含檢測費、美國國際高校太極聯盟頒發的國際醫療太極指導員證費、郵費）。 註 1. 如欲取得國際證照者，得於結訓後，參加檢測，合格者頒發給證書。取得指導證書者，得於日後的研習會中享 5 折研習費用之優惠，並得於聯盟推廣的活動中受聘為有給職講師。 註 2. 請勾選您參加本次研習較想學習的課程內容。 <input type="checkbox"/> 太極養生 <input type="checkbox"/> 太極對睡眠的幫助 <input type="checkbox"/> 純粹運動 <input type="checkbox"/> 太極對身體各項傷害酸痛之療效 <input type="checkbox"/> 太極對預防老人跌倒的功效 <input type="checkbox"/> 太極對預防或改善慢性病的功效 <input type="checkbox"/> 其它：				