102年度高雄市中等(高中職)學校

全方位體適能教學種子教師培訓研習(基礎)

一、宗 旨：為增加學校體育課程樂趣與改善學生身體機能，舉辦全方位體適能教學種子教師培訓。本課程結合目前最新的體能訓練概念與全方位運動計畫，研發一套可有效促進肌力、有氧能力、核心與柔軟度的訓練法。此課程可應用於學校體育課程當中，促進學生體能及激發學習動機，是一堂不容錯過的體適能課程。

二、指導單位：教育部

三、主辦單位：南區區域教學資源中心

四、承辦單位：國立高雄應用科技大學體適能中心、中華民國體適能瑜珈協會

五、協辦單位：高雄市政府教育局

六、日期地點：102年12月14日（星期六）至15日（星期日）

國立高雄應用科技大學活動中心3樓體育室視聽教室（高雄市三民區建工路415號）

七、研習內容：

(一)學科：體適能基礎學科統整與應用、全方位體適能教學課程介紹與編排重點、課程評估與記分方式

(二)術科：全方位體適能課程編排與實務、課程分組演練

八、日 程 表：如附件一

九、參加對象：高雄市中等學校健康與體育相關領域教師

十、報 名 費：本次研習免收費用。

十一、參加人數：每梯次60人

十二、報 名 表：如附件二

十三、備 註：

(一)因故無法參加者請於活前十日通知主辦單位。

 (二)參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假。

 (三)研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。

 (四)全程參與者頒發研習證書、教學DVD與簡易教學包。（大、小抗力球、nike

 運動手環）。

十四、注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾及環保杯。

十五、講師介紹：高應大 呂明秀副教授、黄枝興助理教授

 中山大學 許秀桃教授

 屏科大 陳敏弘副教授

 文藻大學 郭美惠副教授

 樹德科大 魏正助理教授

十六、全方位體適能教學課程介紹

 要達到良好的體適能需要”有效”的身體活動與”正確”的運動觀念與指導。全方位體適能教學課程乃是基於強大的理論基礎發展而來，根據心肺、肌(耐)力、柔軟度與身體組成等體適能要素，搭配場地配置、教學法運用、動作選擇與程度分級教學、教具使用、正確動作指導教學及運動傷害預防等等設計出多樣的體適能課程，教材兼顧樂趣化與有效性。課程特色與內容說明如下。

 課程特色：

1. 溫故知新，活學活用

全方位體適能教學基於運動科學的基礎，課程內容融入基礎體適能概論、簡易運動解剖學、運動生理學、運動傷害等課程，並結合實務導入術科操作教學中。

1. 教材全面，有效教學

課程動作設計全面。針對學生體能狀況給予不同的動作教學，另搭配簡易教具使用，場地彈性配置等規畫體育課程，不受學校經費、場地等等限制。

1. 及時回饋，定期更新

結合最新運動趨勢與使用者的回饋，定期更新課程內容，讓教師們能第一手掌握訊息，與世界同步。

課程內容：

1. 體適能相關學科基礎
2. 體適能檢測實務
3. 動作分解與解析
4. 課程編排
5. 教材與教具使用

十七、全方位體適能教學種子教師訓練制度簡介

 為確保全方位體適能教學種子教師教學品質，同時發揮教材最大效用，提供受訓教師以下內容，讓課程更全面。

體適能前測

配合檢測站計畫

交流與輔導

體適能後測

配合檢測站計畫

回 饋

考核

體適能前測

配合檢測站計畫

交流與輔導

體適能後測

配合檢測站計畫

附件一

後續

示範與全國推廣

102年度高雄市中等學校

全方位體適能教學種子教師培訓研習(基礎)日程表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **內容** | **主持（講）人** | **地點** |
| 12月14日︵星期六︶ | 08:30~8:50 | 報到 |  |  |
| 08:50 ~9:00 | 始業式 |  |  |
| 09:00 ~10:30 | 【學科】體適能概論 | 國立高雄應用科大呂明秀副教授 |  |
| 10:40~12:00 | 【學科】基礎運動解剖生理學 | 中山大學許秀桃教授 |  |
| 12:00~13:00 | 午餐 |  |  |
| 13:00 ~14:00 | 【術科】體適能檢測站運作簡介與分享 | 高雄應用科大黃枝興助理教授 |  |
| 14:10 ~15:10 | 心肺適能與身體質量檢測實務 | 文藻大學郭美惠副教授 |  |
| 15:20 ~16:20 | 肌肉適能檢測實務 | 屏東科大陳敏弘副教授 |  |
| 16:30~17:30 | 柔軟度檢測實務 | 樹德科大魏正助理教授 |  |
| 12月15日︵星期日︶ | 09:00~10:30 | 【學科】體適能檢測結果回饋與分析 | 高雄應用科大黃枝興助理教授 |  |
| 10:40 ~12:10 | 【術科】心肺適能促進實務 | 文藻大學郭美惠副教授 |  |
| 12:10~13:10 | 午餐 |  |  |
| 13:10~14:40 | 【術科】肌肉適能促進實務 | 高雄應用科大呂明秀副教授 |  |
| 14:50 ~16:20 | 【術科】柔軟度促進實務 | 樹德科大魏正助理教授 |  |
| 16:30~17:30 | 【術科】課程編排與指導技巧 | 中山大學許秀桃教授 |  |
| 17:30 ~18:00 | 【術科】分組實作、分享與回饋 | 講師羣 |  |

附件二

102年度高雄市中等學校

全方位體適能教學種子教師培訓研習(基礎)報名表

|  |  |
| --- | --- |
| 單位名稱 |  |
| 姓名 |  | 職稱 |  |
| 出生日期 |  | 性別 |  |
| E-mail |  |
| 通訊處 | 地址：□□□電話(手機)： |
| 辦理日期 | 102年12月14日（星期六）至15日（星期日） |
| 費用 | 免費 |
| 報名方式 | 請填具此報名表，將電子檔寄送至lmjfish@kcg.gov.tw，並請於報名後來電詢問07-2011550\*1717 劉明傑先生。 |
| 備註 | 一、因故無法參加者請於活動舉行前十日通知。二、參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假。三、研習會期間供應午餐，如需住宿請自行處理。四、全程參與者頒發研習證書注意事項：為維護場地清潔，敬請攜帶毛巾。 |

附件三

高應大交通路線圖

一、高應大路線圖（地址：高雄市三民區建工路415號）

路線一：下九如交流道往高雄市區方向→九如路→至大昌路（右轉）→至建工路（左轉）。

路線二：下中正交流道往高雄市區方向→中正路→至大順路（右轉）→至建工路（右轉）。

路線三：小港機場往高雄市區方向→中山路→接博愛路→至同盟路（右轉）→接建工路。

二、教室位置圖

地下一樓

校門口

