

111 學年度國立臺灣體育運動大學辦理地方教育輔導工作計畫

一、 依據：教育部 111 年 4 月 27 日臺教師(三)字第 1112601283 號函辦理。

二、 活動目的：

本計畫配合十二年國民基本教育之教師專業提升方向，以中等學校(含國高中、職)體育領域教師為主要對象，輔導增進多元能力，結合理論與實務，精進一般體育、探索體育或適應體育等知能與實做。

三、 辦理單位：

(一) 主辦單位：教育部

(二) 承辦單位：國立臺灣體育運動大學

(三) 執行單位：國立臺灣體育運動大學師資培育中心

(四) 協辦單位：愛豐健康概念館

四、 活動時間：111 年 10 月 22 日(星期六)

五、 活動時程：如附件一。

六、 活動地點：愛豐健康概念館(臺中市豐原區中興路 61 號)

七、 活動對象：以臺中市與南投縣中等學校(含國高中、職)體育科教師為優先，並視場地與報名情況，開放鄰近縣市中等學校(含國高中、職)教師(含實習教師)及國民小學教師參加增能研習，預計 30 人。

八、 活動內容：

(一) 提升身體使用效率並減少運動傷害概念進階探討

(二) 運動按摩與筋膜放鬆實作，從日常生活強化身體素養

九、 活動費用：免費。

十、 報名方式：請至「全國教師在職進修網報名」。課程代碼：3556993

https://www1.inservice.edu.tw/index_login.aspx

十一、 附註：

(一) 請穿著輕便服裝，以便參與分組實作。

(二) 研習全程參加者可獲取 5 小時研習時數。

附件一 「讀懂身體使用手冊」增能研習日程表

111年10月22日(星期六)			
時間	主題	主持(講)人	備註
08:40-08:50	報到	林宴瑛助理教授 師資培育中心	愛豐健康概念館 (自行前往)
08:50-09:00	始業式	鄧鈞文副教授 師資培育中心主任	
09:00-09:50	中學生常見的 脊椎問題	演講者:林國偉博士	
10:00-10:50	上肢和頸胸椎 檢測評估	演講者:林國偉博士	
11:00-11:50	下肢和腰骨盆 檢測評估	演講者:林國偉博士	
11:50-13:00	午餐&休息		
13:00-13:50	分組實作	演講者:林國偉博士	
14:00-14:50	脊椎釋壓討論	演講者:林國偉博士	
14:50-	綜合座談 賦歸	鄧鈞文副教授 師資培育中心主任	