

# 106 年度「學生暨家長體適能知能、態度暨身體活動研習營」實施計畫

壹、依據：教育部體育署 106 年 6 月 9 日臺教體署秘（二）字第 1060017650 號函辦理。

貳、目的：透過多元之體適能政策與活動研習，強化學生、家長對十二年國教體適能項目之觀念(含免試入學超額比序)，指導學生正確的體適能知識及運動方式，進而有效落實提升學生體適能。

參、辦理單位：

一、主辦單位：教育部體育署

二、承辦單位：中華民國體育學會、國立臺南大學

肆、研習內容：

一、體適能大數據分析：體適能與學業表現。

二、體適能項目政策(含免試入學超額比序)。

三、如何提升體適能策略？

四、如何有效提升體適能方式？

五、研習營共 1 天，上午為專業知能課程研習時間；下午為知能實務教學。

伍、辦理時間及地點：

106 年 10 月 22 日（星期日）於國立臺南大學-啟明苑舉行。

（臺南市中西區樹林街二段 33 號）。

陸、參加對象：以全國國民中小學家長及學生為主，預計錄取 200 人。

柒、報名日期：

自即日起至 106 年 10 月 15 日（星期日）下午 23 時 59 分 為止。

捌、報名方式：

一、請逕至教育部體育署體適能網站最新消息點選學生暨家長體適能知能、態度暨身體活動研習營報名或透過 E-mail、電話或現場報名。

二、學會信箱:rocnspe89317285@gmail.com；電話:02-77346879

玖、錄取方式：

一、以國民中學家長優先錄取，後面依報名先後順序等錄取預計 200 人。

二、錄取名單將於 106 年 10 月 16 日（星期一） 公布，請逕至教育部體育署體適能網站查詢 ([www.fitness.org.tw](http://www.fitness.org.tw))；未錄取者不再另行通知。

拾、附則：

- 一、本研習的報名及所有課程一律免費，並提供午膳、研習資料及保險；自行開車之參與學員，請依相關規定繳交停車費用。
- 二、為發揮研習功能，所有課程需全程參與，結業後頒發研習證書。
- 三、錄取名單公佈後，因故無法參與者，請於106年10月17日(星期二)下午5時前告知中華民國體育學會。

## 106 年度學生暨家長體適能知能、態度暨身體活動 研習營課程表

10/22(日)臺南大學-啟明苑		
時 間	課 程 內 容	<u>主 持 人</u>
08：30-09：20	報到	
09：20-09：30	開幕典禮	教育部 體育署長官
09：30-10：30	體適能大數據分析：體適能與學業表現	張育愷教授
10：30-11：50	體適能項目政策(含免試入學超額比序)	臺南市體育處 王藝霖組長
11：50-13：00	午餐時間	
13：00-14：00	如何提升體適能策略? 身體組成(肥胖)/柔軟度(坐姿體前彎)	林麗娟教授
14：00-14：10	休息時間	
14：10-15：10	怎麼跑才健康? 心肺耐力(800m、1600m 跑走)	黃滄海教授
15：10-16：10	有效提升體適能的方式 肌力及肌耐力(立定跳遠)	羅詩文教授
16：10-16：20	休息時間	
16：20-16：50	綜合座談	臺南市教育局
16：50~	賦歸	