

花蓮縣113年度

學生新式體適能漸速耐力折返跑與仰臥捲腹教師測驗暨培訓研習

實施計畫

- 壹、依據：依據國民體適能檢測實施辦法及教育部體育署113年9月2日臺教體署學(三)字第1130200502A號函辦理。
- 貳、目的：為讓所屬學校更清楚心肺適能及肌肉適能兩項新測驗操作，規劃教師測驗暨培訓研習會事宜。
- 參、辦理單位：
- 一、主辦單位：花蓮縣政府。
- 二、承辦單位：本縣富里國小及明恥國小。
- 肆、時間、地點：

| 辦理場次 | 日期 |
|---------------------|---------------------------|
| 富里國小 (學生活動中心) | 11/6(三) 下午13:00-17:00 |
| 明恥國小 (階梯教室及活動中心) | 11/13(三) 下午13:00-17:00 |
| 備註：每場次150人 | |

- 伍、實施對象：花蓮縣各級學校體育相關教師。
- 陸、研習時數：每場核發教師研習時數3.5小時。
- 柒、google報名表單連結：
<https://reurl.cc/7d29ok>
- 捌、報名期限：即日起至每場次額滿為止。
- 玖、聯絡資訊：富里國小黃主任(03-883-1042分機11)、明恥國小盧主任(03-822-2231分機701)、教育處體健科陳小姐(03-846-2860分機367)



花蓮縣113年度

學生新式體適能漸速耐力折返跑與仰臥捲腹教師測驗暨培訓研習

日程表

| 場次時間 | 內容項目 | 主持人/主講人 |
|-------------|------------------|------------------------------|
| 13：00-13：30 | 報到 | |
| 13：30-13：40 | 始業式 | 教育部體育署 中華民國體育學會 工作小組成員 |
| 13：40-14：30 | 漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹步驟說明 | 工作小組成員 |
| 14：30-14：40 | 休息 | |
| 14：40-15：30 | 仰臥捲腹實務操作 | 工作小組成員 |
| 15：30-16：30 | 漸速耐力折返跑實務操作 | 工作小組成員 |
| 16：30-17：00 | 綜合座談 | 教育部體育署 中華民國體育學會 工作小組成員 |
| 17：00 | 賦歸 | |