

# 「體適能教學策略研討會」實施計畫

**壹、依據：**本會承接教育部體育署 101-102 年體適能躍昇計畫，依核定計畫辦理。

**貳、目的：**為促進多元學習表現，促使學校及學生重視身體健康的培養，提升學生體能，以利五育均衡發展，自 103 學年度起，十二年國教將體適能成績列入超額比序項目。本次研討會暨說明會，將透過多元且多功能之體適能教學與活動策略，以強化教師之教學品質，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政策。

**參、辦理單位：**

一、指導單位：教育部體育署

二、主辦單位：中華民國國際舞蹈運動總會

三、協辦單位：新北市政府教育局、台中市政府教育局、豐原國小、

**肆、會議形式：**

一、專題演講

二、實務教學

三、雙向對談

伍、辦理時間、地點及報名日期：

梯次	辦理地點	辦理時間	報名日期	參與人數
北區	<p>新北市板橋區後埔國小 (新北市板橋區重慶路157號)</p>	<p>102.03.12-13</p>	<p>即日起 ~102.03.10</p>	<p>100人</p>
	<p>區域範圍： 基隆市、新北市、台北市、宜蘭縣、花蓮縣、臺東縣、桃園縣、新竹縣、新竹市、苗栗縣</p>			
中區	<p>台中市豐原國小 (台中市豐原區新生北路155號)</p>	<p>102.03.14-15</p>	<p>即日起 ~102.03.10</p>	<p>100人</p>
	<p>區域範圍： 台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣、嘉義縣、嘉義市、台南市、高雄市、屏東縣、金門縣、澎湖縣、連江縣</p>			

陸、研討會課程內容：(本會將保有異動課程及師資權力)

時 間	課 程 內 容(北區)	時 間	課 程 內 容
8：30-9：20	報 到	領取手冊/水	
9：20-9：40	開幕典禮	9：20-10：10	運動安全管理 講師:曾國維 教授
9：40-10：50	提升體適能學校體育教學與 活動因應策略 講師：黃光獻 教授	10：10-10：20	休息時間
10：50-11:00	休息時間	10：20-11：10	運動現場體適能測驗遊戲 示範教師：林侑青 教授
11：00-12：00	提升體適能學校體育教學與 活動因應策略 講師：黃光獻 教授	11：10-12：00	體重控制之理論與實務 講師:吳慧君 教授
12：00-13：30	午膳時間	12：00-13：30	午膳時間
13：30-14：20	有效、可行之提升健康體適能的方法 — 仰臥起坐 講師：林嘉志 教授	13:30-15:30	綜合座談與閉幕
	有效、可行之提升健康體適能的方法 — 坐姿體前彎 講師：林嘉志 教授		
14：20-14：30	休息時間	賦 歸	
14：30-16：30	有效、可行之提升健康體適能的方法 — 立定跳遠 講師：林嘉志 教授		
	有效、可行之提升健康體適能的方法 — 心肺適能 講師：林嘉志 教授		

時 間	課 程 內 容(中區)	時 間	課 程 內 容
8：30-9：20	報 到	領取手冊/水	
9：20-9：40	開幕典禮	9:20-10:30	有效、可行之提升健康體適能的方法 — 仰臥起坐 講師：黃月嬋 教授
9：40-10：50	提升體適能學校體育教學與活動因應策略 講師：陳全壽 教授		有效、可行之提升健康體適能的方法 — 仰臥起坐 講師：黃月嬋 教授
10：50-11:00	休息時間	10：30-10:40	休息時間
11：00-12：00	提升體適能學校體育教學與活動因應策略 講師：陳全壽 教授	10：40-12：00	有效、可行之提升健康體適能的方法 — 仰臥起坐 講師：黃月嬋 教授
			有效、可行之提升健康體適能的方法 — 仰臥起坐 講師：黃月嬋 教授
12：00-13：30	午膳時間	12：00-13：30	午膳時間
13：30-14：20	運動安全管理 講師：高明峰 教授	13:30-15:30	綜合座談與閉幕
14：20-14：30	休息時間	賦 歸	
14：30-16：30	體重控制之理論與實務 講師：陳裕鏞 教授		
	運動現場體適能測驗遊戲 示範教師：陳裕鏞 教授		

### 柒、報名方式：

1. 本說明會採線上報名，或請上教育部體育署網站最新消息查詢。

線上報名網址：

[https://docs.google.com/forms/d/1UUasiSSiyn3P3HIVTXFVIUz\\_B\\_SPVSqcRfrv1Tr9o7Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/1UUasiSSiyn3P3HIVTXFVIUz_B_SPVSqcRfrv1Tr9o7Q/viewform)

2. 各縣市局/處可自行推派所屬學校人員參加(報名表格如下)，填寫完成請以電子檔方式 MAIL 至 info@bellydance.org.tw

**捌、附則：**

- 一、全程會議不收取費用，並提供會議相關資料與午膳，參加人員之住宿、交通及相關費用由原服務單位報支，自行開車者，請依相關規定繳交停車費用。
- 二、研討會將函請所屬教育行政主管機關，准予參加研習人員之公(差)假及登記研習時數等。
- 三、如有任何問題請洽中華民國國際舞蹈運動總會，溫小姐(02)2393-0259。

體適能教學策略種子研討會

○○縣/市 報名表格

參與梯次	任職學校/職稱	姓名	聯絡電話	電子信箱

指導單位：教育部體育署

承辦單位：中華民國國際舞蹈運動總會

專案執行：溫婉茹 聯絡電話：(02)2393-0259

地址：100 台北市忠孝東路一段 76 號 3F-2

電子信箱：info@bellydance.org.tw