

大專院校體育課程教學專業知識承載度提昇計畫

- 運動健康與預防疾病研習 -

一、依據：教育部體育署 103 年 11 月 11 日臺教體署學(二)第 1030034921 號

二、目的：為提升大專校院體育教師運動對疾病預防效果、機制、運動計畫與運動處方操作之知能，充實體育課程知識承載度，落實大學體育課程目標，提升學生規律運動之生活型態，並進而教育學生具備指導家中親人與長者規律運動預防疾病之技能，強化大專校院體育課程對高齡化社會之貢獻，降低整體國家醫療保健資源之消耗，特辦理本研習會。

三、指導單位：教育部體育署。

四、主辦單位：國立中山大學運動健康產業研究中心

五、承辦單位：國立中山大學運動健康產業研究中心

六、協辦單位：國立中山大學、慈濟大學、東吳大學、東海大學

七、參加人員：每梯次 100 人

(一)大專校院體育教師優先、體育運動相關科系學生

(二)對主題有興趣之各級學校教師

八、研習內容、日期與地點共分四場次，詳細如下：

(一) 第一場次

地點：國立中山大學(體育館 1 樓視聽教室)

日期：103 年 12 月 20 (星期六)

| 時 間 | 研習內容 | 主講者 |
|-------------|--|-------|
| 08:30~08:50 | 報到/會議資料領取 | |
| 08:50~09:00 | 開幕式/長官致詞 | |
| 09:00~10:50 | 運動為什麼可以降低罹患癌症的風險(一)? -從運動效果與機制談起- | 黃森芳教授 |
| 11:00~12:00 | 運動為什麼可以降低罹患癌症的風險(二)? -從運動效果與機制談起- | 黃森芳教授 |
| 12:00~13:30 | | |
| 13:30~15:20 | 甚麼身體活動可以降低死亡風險? 甚麼是降低死亡風險最適當的運動方式、運動量、運動時間、運動強度與體能程度? | 陳聰毅教授 |
| 15:30~17:20 | 運動為什麼可以降低罹患第 2 型糖尿病的風險? -從運動效果與機制談起- | 陳聰毅教授 |

(二) 第二場次

地點：國立中山大學(體育館 1 樓視聽教室)

日期：103 年 12 月 28 日(星期日)

| 時 間 | 研習內容 | 主演講者 |
|-------------|--------------------------------------|-------|
| 08：30～08：50 | 報到／會議資料領取 | |
| 08：50～09：00 | 開幕式／長官致詞 | |
| 09：00～09：50 | 運動如何增進腦部學習與記憶功能？ | 黃森芳教授 |
| 10：00～12：00 | 運動如何預防失智症？ -從運動效果與機制談起- | 黃森芳教授 |
| 12：00～13：30 | | |
| 13：30～15：20 | 運動為什麼可以降低心肌梗塞與中風的風險？ -從運動效果與機制談起- | 陳聰毅教授 |
| 15：30～17：20 | 運動促進人體免疫功能與抗發炎之成效與機制 | 陳聰毅教授 |
| 17：30～18：00 | 綜合座談 | |
| 18：00～ | 賦 歸 | |

(三) 第三場次

地點：東吳大學(城中校區 2123 會議室)

日期：104 年 1 月 10 日(星期六)

| 時 間 | 研習內容 | 主演講者 |
|-------------|--------------------------------------|-------|
| 08：30～08：50 | 報到／會議資料領取 | |
| 08：50～09：00 | 開幕式／長官致詞 | |
| 09：00～09：50 | 運動如何增進腦部學習與記憶功能？ | 黃森芳教授 |
| 10：00～12：00 | 運動如何預防失智症？ -從運動效果與機制談起- | 黃森芳教授 |
| 12：00～13：30 | | |
| 13：30～15：20 | 運動為什麼可以降低心肌梗塞與中風的風險？ -從運動效果與機制談起- | 陳聰毅教授 |
| 15：30～17：20 | 運動促進人體免疫功能與抗發炎之成效與機制 | 陳聰毅教授 |
| 17：30～18：00 | 綜合座談 | |
| 18：00～ | 賦 歸 | |

(四) 第四場次

地點：東海大學(求真廳-基礎科學館一樓)

日期：104 年 1 月 11 日(星期日)

| 時 間 | 研習內容 | 主講者 |
|-------------|--|-------|
| 08：30～08：50 | 報到／會議資料領取 | |
| 08：50～09：00 | 開幕式／長官致詞 | |
| 09：00～10：50 | 甚麼身體活動可以降低死亡風險？ 甚麼是降低死亡風險最適當的運動方式、運動量、 運動時間、運動強度與體能程度？ | 陳聰毅教授 |
| 11：00～12：00 | 評估人體運動時熱量之消耗 | 陳聰毅教授 |
| 12：00～13：30 | | |
| 13：30～15：20 | 運動減肥與預防肥胖的科學新發現 | 黃森芳教授 |
| 15：30～17：20 | 運動促進肌肉製造身體健康複方藥丸的器官！ 從肌肉分泌功能談起 | 黃森芳教授 |
| 17：30～18：00 | 綜合座談 | |
| 18：00～ | 賦 歸 | |

九、報名方式與日期：

(一)報名日期：即日起至各梯次截止日。

(二)報名方式：請至國立中山大學運動健康產業研究中心網站報名(報名網址：<http://goo.gl/jmQtTA>，線上繳費網址：<http://goo.gl/6uyB3A>，收款單位選「運動健康產業研究中心」，收款款別選「大專院校體育課程教學專業知識承載度研習報名費」。

(三)報名費：每梯次 500 元

十、完成報名者請準時與會，完成整體研習課程者，將由主辦單位頒發研習證書乙紙。

十一、預期成效：本計畫將提升各級學校體育教師運動對疾病預防效果、機制、運動計畫與運動處方操作之教學知能，進而提升學生規律運動之生活型態，與具備指導家中長者規律運動預防疾病之技能，強化學校體育課程對高齡化社會之貢獻程度，進而降低整體國家醫療保健資源之消耗。

十二、聯絡方式：國立中山大學運動健康產業研究中心，電話 07-5252000 轉 5877，07-5250157，姜芊廷小姐。

QR-CODE

報名網址：



線上繳費：

