

國立花蓮高中 106 學年度體適能研習實施要點

- 一、依據教育部國民及學前教育署 106 年 11 月 02 日臺教授國部字第 1060119463 號函辦理
- 二、活動目的：推動跨校教師社群，辦理體適能講座，以 TRX(Total Body Resistance Exercise 全身性阻力訓練)為主題，交流肌力訓練在體育教學及訓練的理論與應用。
- 三、主辦單位：國立花蓮高級中學
- 四、承辦單位：國立花蓮高中圖書館
- 五、活動時間：107 年 7 月 16 日(星期一)10:30~12:30。
- 六、活動地點：花蓮高中體育館
- 七、參加對象：
 - (一)、花蓮縣國中、高中體育教師。
 - (二)、對體育教學有興趣之教育工作人員。
 - (三)、考量場地及設備，預計錄取 20 名學員。
- 八、報名方式：請於 107 年 7 月 12 日(星期四)17:00 前至全國教師在職進修資訊網報名，課程代碼：2447833。錄取名單於 7 月 13 日(星期五)12:00 公告本校網頁。
- 九、敬請惠允參加人員公(差)假，相關人員差旅費由原機關單位支應。
- 十、連絡人：國立花蓮高中圖書館 黃詩賢小姐 03-8242236#603
- 十一、活動流程：



時間	活動項目	講師	備註
10:20~10:30	報到	黃科羸主任	
10:30~11:00	暖身與 TRX 簡介	徐斌雁教練/黃科羸主任	
11:00~12:00	TRX 示範與實作	徐斌雁教練/黃科羸主任	
12:00~12:30	綜合討論與回饋	黃科羸主任、徐斌雁教練	

- 十二、預期效應：
 - (一)、推動跨校體育教師社群，研討觀摩肌力教學及訓練的方法，透過討論共同成長。
 - (二)、利用專題講座的方式，提供縣內教師交流的機會，將教育資源共享，以創共好。
- 十三、經費：由均質化標準 106-1-1 建置人工智慧校園計畫項下支出
- 十四、請服務學校惠予參加人員公(差)假，差旅費請向原服務單位申請，依規定報支。
- 十五、其他：請錄取的老師著運動服裝參加活動，並自備環保杯及毛巾。
- 十六、本要點陳校長核定後實施，修正時亦同。