

## 111 學年度國立臺灣體育運動大學辦理地方教育輔導工作計畫

- 一、 依據：教育部 111 年 4 月 27 日臺教師(三)字第 1112601283 號函辦理。
- 二、 活動目的：

本計畫配合十二年國民基本教育之教師專業提升方向，以中等學校(含國高中、職)體育領域教師為主要對象，輔導增進多元能力，結合理論與實務，精進一般體育、探索體育或適應體育等知能與實做。
- 三、 辦理單位：
  - (一)主辦單位：教育部
  - (二)承辦單位：國立臺灣體育運動大學
  - (三)執行單位：國立臺灣體育運動大學師資培育中心
- 四、 活動時間：112 年 1 月 14 日(星期六)
- 五、 活動時程：如附件一。
- 六、 活動地點：國立臺灣體育運動大學體適能中心
- 七、 活動對象：以臺中市與南投縣中等學校(含國高中、職)體育科教師為優先，並視場地與報名情況，開放鄰近縣市中等學校(含國高中、職)教師（含實習教師）及國民小學教師參加增能研習，預計 30 人。
- 八、 活動內容：
  - (一) 提升身體使用效率並減少運動傷害概念探討
  - (二) 核心訓練與肌力體能實作，強化身體素養
- 九、 活動費用：免費。
- 十、 報名方式：請至「[全國教師在職進修網報名](#)」。課程代碼：3655864  
<http://www1.inservice.edu.tw/index2-3.aspx>
- 十一、 附註：
  - (一)請穿著輕便服裝，以便參與分組實作。
  - (二)研習全程參加者可獲取 6 小時研習時數。

# 附件一 「肌力與體能訓練」增能研習日程表

112年1月14日(星期六)			
時間	主題	主持(講)人	備註
08:40-08:50	報到	林宴瑛助理教授 師資培育中心	
08:50-09:00	始業式	鄧鈞文副教授 師資培育中心主任	
09:00-9:50	肌力體能概論及核心穩固法練習	演講者:連彥豪	肌力與體能訓練概論及基礎重量訓練呼吸法
10:00-10:50	訓練&運動前的動態熱身模式簡介	演講者:連彥豪	運動訓練前的動態熱身模式介紹&練習
11:00-11:50	基礎自由重量訓練-下肢	演講者:連彥豪	運用彈力帶、壺鈴等簡易器材進行下肢自由重量訓練
11:50-13:30	午餐&休息		
13:30-14:20	基礎自由重量訓練-上肢	演講者:連彥豪	運用彈力帶、壺鈴等簡易器材進行上肢自由重量訓練
14:30-15:20	核心訓練	演講者:連彥豪	針對日常或運動場上來鍛鍊需要的核心肌群(抗旋轉、抗伸展等)
15:30-16:20	運動場上的決勝關鍵-RPR 反射性性能重置	演講者:連彥豪	透過 RPR 手法,喚醒肌肉並縮短熱身效率,提升訓練效益
16:20-	綜合座談 賦歸	鄧鈞文副教授 師資培育中心主任	