

附件 1

# 106 年度「教師體適能教學策略研習會」實施計畫

壹、依據：教育部體育署 106 年 6 月 9 日臺教體署秘（二）字第 1060017650 號函辦理。

貳、目的：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、主辦單位：教育部體育署

二、承辦單位：中華民國體育學會、國立臺南大學、淡江大學

肆、研習內容：

一、為推動體適能政策有效提升學生體適能，本研習會針對不同教師於校園中不同教學與活動需求，提供多元、創新、樂趣化之體適能教學課程內容、教學方法與策略，期望教師帶回教育現場助益學生體適能之提升。

二、研習內容含括體育政策(SHI50)宣導、馬雅文化體適能、體適能遊戲與創作、大運動量創意教學、團體戰術體適能遊戲、板車遊戲融合體適能、排球咖啡杯體適能、足球超人融入體適能、「轉」教具「化」遊戲為神奇等多元課程項目與內容。

伍、辦理時間及地點：

一、臺南場次：106 年 10 月 21 日（星期六）於國立臺南大學舉行。

（臺南市中西區樹林街二段 33 號）。

二、臺北場次：106 年 12 月 9 日（星期六）於淡江大學舉行。

（新北市淡水區英專路 151 號）。

陸、參加對象：

一、凡服務於全國各級學校教職人員均可報名參加，預計錄取 200 人。

柒、報名日期：

自即日起至 106 年 9 月 29 日（星期五）止下午 5 時為止。

## 捌、報名方式：

- 一、本研習會一律採用網路報名方式，恕不接受現場報名。
- 二、請逕至「教育部體育署體適能網站」([www.fitness.org.tw](http://www.fitness.org.tw)) 最新消息進行報名。
- 三、聯絡人：李筱苹小姐，聯絡電話：02-77346879。

## 玖、錄取方式：

- 一、以國小非體育老師為優先錄取，其次以報名先後順序等錄取，預計 200 人。
- 二、錄取名單將於 106 年 10 月 3 日 (星期二) 公布，請逕至教育部體育署體適能網站查詢 ([www.fitness.org.tw](http://www.fitness.org.tw))；未錄取者不再另行通知。

## 拾、附則：

- 一、本研習會報名及所有課程一律免費，並提供午膳、研習資料及保險；參加人員住宿、交通及相關費用請由原服務單位報支；自行開車學員，請依相關規定繳交停車費用。
- 二、報名經錄取後未報到及缺課者，視研習狀況停止參加承辦單位所舉辦活動權利一年。
- 三、為發揮研習會功能，所有課程需全程參與，結業後頒發研習證書及研習時數。
- 四、錄取名單公佈後，因故無法參與者，請於 106 年 10 月 6 日 (星期五) 下午 5 時前告知中華民國體育學會。

# 106 年度教師體適能教學策略研習會課程表

一、臺南場次：10/21（六） 二、臺北場次：12/09（六）					
時 間	課 程 內 容				
08：30-09：30	報 到				
09：30-09：40	開幕典禮				
09：40-10：00	體育政令宣導 SH150				
10：00-11：00	1	馬雅文化體適能 新北市光榮國中 黃瀚揚 老師 上課地點：體育館	體適能遊戲與創作 台南市安平國中 王信凱 老師 上課地點：操場	大運動量創意教學 桃園市大崙國中 王文好 老師 上課地點：排球場	團體戰術體適能遊戲 新北市板橋高中 楊幸鈞 老師 上課地點：網球場
11：00-11：10	休息時間				
11：10-12：10	2	板車遊戲融合體適能 新竹縣精華國中 林芝筠 老師 上課地點：體育館	「轉」教具「化」 遊戲為神奇 新竹市建功國小 謝玉姿 老師 上課地點：穿堂	足球超人融入體適能 台中教育大學 陳信亨 老師 上課地點：操場	排球咖啡杯體適能 新竹市龍山國小 阮亮諭 老師 上課地點：排球場
12：10-13：30	午餐時間				
13：30-14：30	3	馬雅文化體適能 新北市光榮國中 黃瀚揚 老師 上課地點：體育館	體適能遊戲與創作 台南市安平國中 王信凱 老師 上課地點：操場	大運動量創意教學 桃園市大崙國中 王文好 老師 上課地點：排球場	團體戰術體適能遊戲 新北市板橋高中 楊幸鈞 老師 上課地點：網球場
14：30-14：40	休息時間				
14：40-15：40	4	板車遊戲融合體適能 新竹縣 精華國中 林芝筠 老師 上課地點：體育館	「轉」教具「化」 遊戲為神奇 新竹市建功國小 謝玉姿 老師 上課地點：穿堂	足球超人融入體適能 台中教育大學 陳信亨 老師 上課地點：操場	排球咖啡杯體適能 新竹市龍山國小 阮亮諭 老師 上課地點：排球場
15：40-16：00	綜合座談				
16：00~	賦 歸				

## 附件 2

# 106 年度「學生暨家長體適能知能、態度暨身體活動研習營」實施計畫

壹、依據：教育部體育署 106 年 6 月 9 日臺教體署秘（二）字第 1060017650 號函辦理。

貳、目的：透過多元之體適能政策與活動研習，強化學生、家長對十二年國教體適能項目之觀念(含免試入學超額比序)，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。

### 參、辦理單位：

- 一、主辦單位：教育部體育署
- 二、承辦單位：中華民國體育學會、國立臺南大學

### 肆、研習內容：

- 一、體適能大數據分析：體適能與學業表現。
- 二、體適能項目政策(含免試入學超額比序)。
- 三、如何提升體適能策略？
- 四、如何有效提升體適能方式？
- 五、研習營共 1 天，上午為專業知能課程研習時間；下午為知能實務教學。

### 伍、辦理時間及地點：

106 年 10 月 22 日（星期日）於國立臺南大學-啟明苑舉行。  
（臺南市中西區樹林街二段 33 號）。

陸、參加對象：以全國國民中小學家長及學生為主，預計錄取 200 人。

### 柒、報名日期：

自即日起至 106 年 9 月 29 日（星期五）止下午 5 時為止。

### 捌、報名方式：

- 一、本研習營一律採用網路報名方式，恕不接受現場報名。
- 二、請逕至「教育部體育署體適能網站」([www.fitness.org.tw](http://www.fitness.org.tw)) 最新消息進行報名。
- 三、聯絡人：李筱苹小姐，聯絡電話：02-77346879。

### 玖、錄取方式：

- 一、以國民中學家長優先錄取，後面依報名先後順序等錄取預計 200 人。
- 二、錄取名單將於 106 年 10 月 3 日（星期二） 公布，請逕至教育部體育署體

適能網站查詢 ([www.fitness.org.tw](http://www.fitness.org.tw))；未錄取者不再另行通知。

拾、附則：

- 一、本研習的報名及所有課程一律免費，並提供午膳、研習資料及保險；自行開車之參與學員，請依相關規定繳交停車費用。
- 二、為發揮研習功能，所有課程需全程參與，結業後頒發研習證書。
- 三、錄取名單公佈後，因故無法參與者，請於106年10月6日(星期五)下午5時前告知中華民國體育學會。

## 106 年度學生暨家長體適能知能、態度暨身體活動 研習營課程表

10/22(日)臺南大學-啟明苑		
時 間	課 程 內 容	<u>主 持 人</u>
08：30-09：20	報到	
09：20-09：30	開幕典禮	教育部 體育署長官
09：30-10：30	體適能大數據分析：體適能與學業表現	張育愷教授
10：30-11：50	體適能項目政策(含免試入學超額比序)	台南市體育處 王藝霖組長
11：50-13：00	午餐時間	
13：00-14：00	如何提升體適能策略? 身體組成(肥胖)/柔軟度(坐姿體前彎)	林麗娟教授
14：00-14：10	休息時間	
14：10-15：10	怎麼跑才健康? 心肺耐力(800m、1600m 跑走)	黃滄海教授
15：10-16：10	有效提升體適能的方式 肌力及肌耐力(立定跳遠)	羅詩文教授
16：10-16：20	休息時間	
16：20-16：50	綜合座談	臺南市教育局
16：50~	賦歸	