

國立鳳山高級中學 113 學年度 均質化健康適能運動研習實施計畫

- 一、活動依據：教育部國民及學前教育署 113 學年度第二學期「高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案」。
- 二、活動目的：協助教師體驗適能運動，並運用於課堂及生活，達到學以致用健身增能效益。
- 三、承辦單位：國立鳳山高級中學
- 四、參加對象：高雄市國中、高中職教師每場次 20 人
- 五、活動時間：114 年 5 月 2 日(五)1400-1600
- 六、活動地點：鳳山高中綜合教學大樓一樓鳳睿自主學習教室
- 七、活動內容：體適能說明及徒手訓練，如附件一
- 八、經費來源：教育部均質化經費
- 九、報名方式：請掃描以下 QR，如臨時無法出席請來電 07-7463150*250 或 0939-366940 蔡宜家組長
- 十、注意事項：
 - (一) 研習活動前 5 天週會以電子信件通知是否報名成功或候補，請務必留下聯絡方式以便通知活動資訊。
 - (二) 請著輕便舒適運動服裝與運動鞋，並自備毛巾與飲水。
 - (三) 本校位置如附件二，請將機車或汽車停放校內。
 - (四) 如有心肺、關節肌肉功能請斟酌課程強度，遇有不適請立即休息。



附件一

國立鳳山高級中學 113 學年度均質化
健康適能運動研習時程表

活動時間：114 年 5 月 2 日(五)1400-1600

活動地點：鳳山高中綜合教學大樓一樓鳳睿自主學習教室

時間	課程內容	主持人	地點
13：50- 14：00	報 到	設備組長	鳳睿自主學 習教室
14：00- 14：50	1.肌力/肌耐力/心肺耐力/柔軟度/身體組成介紹 2.術科實操作:以多關節、大肌肉的訓練、胸部、 背部肌肉、下肢訓練、核心、心肺、反應訓練。	外聘教練	
14：50- 15：00	休 息	設備組長	
15：00- 15：50	分組練習與簡易伸展-主要肌肉伸展教學	外聘教練	
15：50- 16：00	交流與討論	設備組長	

附件二 鳳山高中位置交通圖

