

# 花蓮縣 111 學年度學校健康體位-提升心肺適能增能研習計畫

一、依據：花蓮縣 111 學年度健康促進學校計畫。

二、目的：

(一) 執行 111 學年度健康促進學校健康體位之增能輔導機制。

(二) 邀請專家學者講授健康體位-提升心肺適能，提供體育老師相關專業知能。

三、主辦單位：花蓮縣政府。

承辦單位：花蓮縣健體輔導團、花蓮縣富源國民小學。

四、活動時間：北區場次：112 年 3 月 8 日(併入本縣健體輔導團增能研習辦理)，中南區場次：112 年 3 月 15 日(星期三)下午 13 時 30 分。

五、活動地點：北區場次：信義國小(併入本縣健體輔導團增能研習)；中南區場次：富源國小風雨操場

六、參加對象：請各校至少推派 1 名體育老師並擇一場次參加，俾獲得專業知能，協助學童健康。

七、活動內容：如附件一程序表。

八、活動經費：由國教署及本府專款補助。

九、參加研討會人員於活動結束時，由承辦單位核發研習證明。

十、報名方式：北區場次請配合健體輔導團增能研習報名，中南區場次請於 112 年 3 月 9 日(星期四)午前請教師逕至教師在職進修中心(<http://inservice.edu.tw/>)報名。

十一、本計畫由本府核定後實施，修正時亦同。

附件一：

**花蓮縣 111 學年度學校健康體位  
提升心肺適能增能研習課程表(中南區場次)**

時間		課程內容說明	主持（講）人	備註
112 年 3 月 15 日 (星期 三)	13:30-14：00	報到	富源國小團隊	
	14：00-15：30	Fit vs Fat，心肺適能 與 BMI 那一個重要？ -- 說明體育課如何介入改 善健康體位	慈濟大學黃森芳副 教授	外聘
	15:30-15：50	意見交流	花蓮縣政府教育處	

備註：北區場次時間及地點請參酌 112 年 3 月 8 日健體輔導團增能研習