

## 花蓮縣113年度

### 學生新式體適能漸速耐力折返跑與仰臥捲腹教師測驗暨培訓研習

#### 實施計畫

- 壹、依據：依據國民體適能檢測實施辦法及教育部體育署113年5月29日臺教體署學(三)第1130020786號函辦理。
- 貳、目的：為讓所屬學校更清楚心肺適能及肌肉適能兩項新測驗操作，規劃教師測驗暨培訓研習會事宜。
- 參、辦理單位：
- 一、主辦單位：花蓮縣政府。
  - 二、承辦單位：本縣富里國小及明恥國小。
- 肆、時間、地點：

辦理場次	日期
富里國小 (學生活動中心)	8/21(三) 早上8:00-12:00
	8/21(三) 下午13:00-17:00
明恥國小 (階梯教室及活動中心)	8/22(四) 早上8:00-12:00
	8/22(四) 下午13:00-17:00

備註：每場次150人

伍、實施對象：花蓮縣各級學校體育相關教師。

陸、研習時數：每場核發教師研習時數3.5小時。

柒、google報名表單連結：

<https://reurl.cc/7d29ok>



捌、報名期限：即日起至每場次額滿為止。

玖、聯絡資訊：富里國小黃主任(03-883-1042分機11)、明恥國小盧主任(03-822-2231分機701)、教育處體健科陳小姐(03-846-2860分機367)

# 花蓮縣113年度

## 學生新式體適能漸速耐力折返跑與仰臥捲腹教師測驗暨培訓研習

### 日程表

上午場次時間	下午場次時間	內容項目	主持人/主講人
08:00-08:30	13:00-13:30	報到	
08:30-08:40	13:30-13:40	始業式	教育部體育署 中華民國體育學會 工作小組成員
08:40-09:30	13:40-14:30	漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹 步驟說明	工作小組成員
09:30-09:40	14:30-14:40	休息	
09:40-10:30	14:40-15:30	仰臥捲腹實務操作	工作小組成員
10:40-11:30	15:30-16:30	漸速耐力折返跑實務操作	工作小組成員
11:30-12:00	16:30-17:00	綜合座談	教育部體育署 中華民國體育學會 工作小組成員
12:00	17:00	賦歸	