

附件一

102 年全國大專院校水中體適能運動課程體驗實施計劃

健康・學習・分享



一、活動宗旨

為推動教育部「技職教育再造方案」，研擬辦理大專院校水中體適能運動體驗課程，希望提供在校學生有意參與協助推廣本水中運動課程，主要為推廣「水中體適能」運動課程，以活動方式讓學生體驗並了解「何謂水中體適能」？感受不同的水中直立運動方式，有利增進學生進一步了解「水中體適能」特殊運動效益，除了可促進良好的健康體適能之外，也能提昇學生積極從事規律性運動，建立學生重視個人健康生活，開發新的水域運動課程，充分有效增加校內泳池空間使用。

二、課程內容：

活動前 30 分鐘		學員報到		
活動前 10 分鐘		開幕儀式		
		長官/主辦/協辦單位 致詞		
上午	下午	課程內容	科別	授課講師-暫定
9:00~10:00	13:00~14:00	何謂水中體適能	【學科】 視廳教室	台灣水適能協會 講師群
10:00~10:30	14:00~14:30	多元有趣的水中運動課程		
10:40~11:10	14:40~15:10	國內外相關體適能 運動指導員專業證照簡介		
11:30~12:30	15:30~17:30	實際體驗水中體適能 團體運動課程	【術科】 游泳池	台灣水適能協會 教學推廣團隊
活動課程總計:3 小時				

備註：凡參加體驗課程者，請自備泳衣、泳帽、盥洗用具。

附件四

102 年全國大專院校水中體適能運動課程體驗實施計劃

學校名稱：_____

報名表格

請務必完整填寫個人基本資料，本表格如不複使用，可自行影印。

序	姓名	年級	科系	e-mail
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				