

弘光科技大學運動休閒系

(一)高中職師生「健身運動體驗」研習會

---彈力帶健身運動和舒壓按摩體驗

【研習簡介】AI 時代的來臨，未來人類生活與學習方式將面臨巨大變革，當人們專業及工作被 AI 輔助後，那追求健康與快樂將是未來人類需要學習的重要課題。近年來健身運動非常盛行，運動健身品牌及產值直線飆升，運動健身與休閒已成為時尚與顯學。本研習活動以高中職高三學生與老師為對象，以「健身及筋膜紓壓」的概念，設計彈力帶、按摩球紓壓體驗，透過彈力帶訓練肌力與伸展，訓練後並以按摩球進行筋膜放鬆，是頂級健身房的體驗，也是非常適合日常居家的時尚運動方式，歡迎高中職老師及學生踴躍參加。

【主辦單位】弘光科技大學運動休閒系

【時間】115 年 01 月 30 日(週五) 13:00-17:00 半日研習

【地點】弘光科技大學健身中心

【對象】全國高中職教師與高三應屆畢業生

(歡迎輔導室教師、班級導師、體育教師帶領學生報名參與。)

【報名人數】30 人

【費用】全程免費(提供實作器材)

【研習課程】

| 時間 | 主題 | 主持人/主講人 |
|---------------|---------------------------------|---|
| 13:00 ~ 13:10 | 報到 | 運動休閒系學會 |
| 13:10 ~ 15:00 | 彈力帶健身運動 (彈力帶肌力、伸展身材雕塑) | 白鑫長 講師 弘光科大運休系講師 美國 NSCA 健身指導員 體育署體適能中級指導員 |
| 15:00 ~ 16:30 | 紓壓按摩體驗 (運動按摩-徒手、按摩球、滾筒，牽拉運動) | 陳怡靜 弘光科大運休系助理教授 運動防護員 物理治療師 |
| 16:30 ~ 17:00 | 賦歸 | |

【其他說明】1.敬請各校惠予參加本研習教師公假。

2.提供 4 小時研習證明。

【注意事項】1.彈力帶及按摩球，活動後由本系免費贈送。

2.請穿著運動服裝(適合運動的排汗衣與運動長褲)。

3.請自備水壺。

【報名方式】採線上報名: <https://ppt.cc/fe3J6x>

報名時間:即日起至 115 年 1 月 28 日止，預約報名額滿提前截止。

【聯絡人】弘光科技大學運動休閒系朱怡君小姐

TEL: 04-26318652 ext7011; E-mail: yichun@hk.edu.tw

弘光科技大學運動休閒系

(二) 弘光科大玉山雲攀岩場體驗研習活動

---「攀岩體驗與登山困難地形通過」體驗

【活動簡介】

近年來體驗教育在休閒教育與輔導領域非常盛行，透過戶外探索體驗不僅能達到反思的教育效果，尤其是攀岩活動透過人工攀岩場更能安全地讓學生做探索教育。攀岩活動包含抱石、上方確保攀登與先鋒攀登及垂降等多元的繩索技術活動，是台灣新興的戶外探索與休閒活動。本活動以高中職輔導老師與體育教師及高三學生為對象，以「突破體驗、夢想高飛」為理念，設計攀岩探索體驗活動，融合極限攀岩與探索體驗的主題為研習體驗內容，推廣台灣新興的戶外教育，歡迎高中職師生踴躍參加。

【主辦單位】弘光科技大學運動休閒系

【協辦單位】弘光科技大學招生策略中心

【時間】115 年 01 月 31 日(六)14:00-17:00 半日研習

【地點】弘光科技大學「玉山雲」人工室內攀岩場或健身房

【對象】全國高中職教師與高三應屆畢業生

(歡迎輔導室教師、班級導師、體育教師帶領學生報名參與。)

【報名人數】20 人(每梯次約以 20 人為原則)

學校亦可安排平日支半日攀岩體驗帶領高三學生進行生涯探索活動

(來電連絡將另行客製化安排)

【費用】全程免費(提供實作器材)

【研習課程】

| 時間 | 主題 | 主持人/主講人 |
|---------------|-----------------------|-----------------------------|
| 13:50-14:00 | 報到 | 運動休閒系學會 |
| 14:00 ~ 14:30 | 攀岩暖身與技巧 | 張嚴仁 弘光科大運休副教授 體育署攀登嚮導 |
| 14:30 ~ 15:00 | 攀岩技巧與繩結運用在登山困難地形通過的技術 | |
| 15:00 ~ 16:30 | 攀岩：抱石體驗、上攀體驗 | |
| 16:30 ~ 17:00 | 賦歸 | |

【其他說明】1.敬請各校惠予參加本研習教師公假

2.提供 3 小時研習證明

【注意事項】1.攀岩裝備由本校準備。

2.請穿著運動服裝(適合戶外活動的排汗長袖上衣與運動長褲)

【報名方式】採線上報名：<https://ppt.cc/fe3J6x>

報名時間即日起至 115 年 1 月 28 日止，預約報名額滿提前截止。

【聯絡人】弘光科技大學運動休閒系朱怡君小姐

TEL：04-26318652 ext7011； E-mail：yichun@hk.edu.tw

弘光科技大學運動休閒系

(三)「運動防護工作坊(貼紮)」研習活動

【活動簡介】

你是否常在運動後感到肌肉痠痛，或想知道專業運動員受傷時是如何被照顧的呢？本系歡迎高中職學生與教師參與此工作坊，帶您走進運動防護的世界！課程將從簡單的人體解剖出發，帶領學員認識主要肌肉與關節的功能，理解身體如何在運動中協同運作。接著，透過肌肉按摩與放鬆技巧的實作練習，學習如何舒緩痠痛、促進恢復，讓你掌握運動後自我保養的方法。最後，課程將實際操作運動貼紮，從基本原則到實戰應用，體驗貼紮如何幫助預防運動傷害並提升表現。整堂課強調「學中做、做中學」，不僅能增進運動知識，更能親手操作，體驗運動防護員的專業工作。無論你是喜歡運動的同學，或對醫療與防護領域有興趣，這堂課都能讓你收穫滿滿，揭開專業運動防護的神秘面紗！

【主辦單位】弘光科技大學運動休閒系

【協辦單位】弘光科技大學招生策略中心

【時間】115 年 01 月 24 日(六) 13:30-17:00 半日研習

【地點】弘光科技大學運動中心 O202 或健身房

【對象】全國高中職教師與高三應屆畢業生

(歡迎輔導室教師、班級導師、體育教師帶領學生報名參與。)

【報名人數】20 人(每梯次約以 20 人為原則)

【費用】全程免費(提供實作器材)

【研習課程】

| 時間 | 主題 | 主持人/主講人 |
|---------------|------------------|--------------------------------------|
| 13:20 ~ 13:30 | 報到 | 運動休閒系學會 |
| 13:30 ~ 14:00 | 人體的奧妙：認識肌肉的解剖和生理 | 陳怡靜 弘光科大運休系助理教授 運動防護員 物理治療師 |
| 14:00 ~ 15:15 | 常用的肌肉按摩和放鬆技巧 | |
| 15:15 ~ 16:30 | 常見的運動傷害與貼紮 | |
| 16:30 ~ 17:00 | 賦歸 | |

【其他說明】1.敬請各校惠予參加本研習教師公假

2.提供 3.5 小時研習證明

【注意事項】1.貼紮材料由本校準備。

2.請穿著運動服裝(適合按摩和貼紮的短袖上衣與短褲或是寬鬆可捲起袖子或褲管的服裝)

【報名方式】採線上報名: <https://ppt.cc/fe3J6x>

報名時間即日起至 115 年 1 月 21 日止，預約報名額滿提前截止。

【聯絡人】弘光科技大學運動休閒系朱怡君小姐

TEL：04-26318652 ext7011； E-mail：yichun@hk.edu.tw