

檔 號：

保存年限：

中華大學學校財團法人中華大學 函

地址：300110新竹市香山區東香里6鄰五
福路2段707號

承辦人：劉雅甄
電話：03-5186196
傳真：03-5373771

受文者：國立中央大學

發文日期：中華民國112年6月29日

發文字號：中華旅休字第1120002027號

速別：速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：112年大專院校適應體育策略發展行動藍圖實施計畫「有杖無礙 椅麗人生：肌筋膜自我放鬆」增能研習，請查照。

說明：

- 一、目的：提供各教育階段適應體育及融合式體育班級實施課程調整知能。
- 二、主辦單位：中華大學 體育室
- 三、補助單位：教育部體育署
- 四、研習地點：中華大學 健康休閒中心 有氧舞蹈教室
- 五、研習主題：有杖無礙 椅麗人生---肌筋膜自我放鬆增能研習
- 六、參加對象：合計 20 人，大專校院資源教室輔導人員、各教育階段特殊教育教師、體育教師、特殊教育或體育相關科系學生與特殊教育相關人員
- 七、報名辦法：請填 google 報名表
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScLfq7EjLpvKBty12L45k8vwgCnJ6YsxB3tc2XDUF-P82Y5kw/viewform?usp=sf_link
- 八、研習日期：112 年 07 月 14 日(星期五)上午 9:00 - 12:00 報到時間：AM8:30-9:00
- 九、報名日期：即日起至 112 年 07 月 09 日
- 十、研習內容：有杖無礙椅麗人生：肌筋膜自我放鬆增能研習(3小時)本計畫以豐富適應體育課程之多元化及創新性為主，並提升校內外各體育課程之適應調整能力為輔，著重加強教師增能的研習課程，並邀請相關從業人員、師長、學生參加。

裝

訂

線

十一、課程大綱：

(一) 筋膜概述

(二) 呼吸對動作的影響

(三) 滾筒和按摩球的使用時機、部位與禁忌

(四) 人體下半身放鬆法教學與實作：足部、小腿、大腿、臀部

(五) 人體上半身放鬆法教學與實作：腰部、下背、腹部、胸肋、胸部、肩胛、頸

十二、參加本研習學員需自備滾筒與按摩球，配合實作課程請穿著運動服裝

正本：全國高中、公私立大專校院

校長：劉維琪