

## 臺中市立文華高級中等學校

### 114 學年度「十二年國民基本教育課程綱要普通型數位前導學校計畫」

#### 動出好活力：從上班族到銀髮族的「運動派對」教師增能研習

#### 實施計畫

##### 壹、依據：

依據教育部國民及學前教育署 115 年 2 月 26 日臺教授國部字第 1155400755B 號函暨本校 114 學年度第 2 學期「十二年國民基本教育課程綱要普通型數位前導學校計畫」計畫書辦理。

##### 貳、目的：

- 一、運動醫學是醫學的分支，專注於運動傷害的預防、診斷、治療與復健，協助教師了解一般生活或退休生活時，肩、膝、髖、踝等關節與肌肉的保健與急慢性損傷的舒緩，藉以降低運動傷害，增加防護知能與技巧。
- 二、增進教師對於一般成人與特殊族群（銀髮族、帕金森氏症、高血壓）運動訓練原則與肌肉骨骼舒緩知能。
- 三、促進區域校際互助與聯盟協作，共享並開拓在地學習資源。

##### 參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署、臺中市政府教育局。
- 二、主辦單位：臺中市立文華高級中等學校。

##### 肆、活動資訊：

- 一、活動時間：115 年 6 月 16 日（星期二）上午 10 時至中午 12 時 30 分。
- 二、地點：本校仁愛樓 4 樓-創意發想教室。
- 三、講師：蘇宸逸 創辦人/放勢運動工作室。

##### 伍、報名資訊：

- 一、參加對象：114 學年度中區高中優質化輔助方案(含十二年國民基本教育前導學校)補助學校及其他高中對主題有興趣之師長，共計 15 名。
- 二、報名方式：即日起至 115 年 5 月 12 日（星期五）前或報名額滿為止，請逕至全國教師在職進修資訊網報名，【課程代碼：**5623293**】。
- 三、研習時數：全程參與者核予 2 小時研習時數，或依實際參與時數核發。

**陸、經費來源：**

本案所需經費本校 114 學年度第 2 學期「十二年國民基本教育課程綱要普通型數位前導學校計畫」經費項下支應。

**柒、活動流程：**

時間	活動內容	主持人/主講者
09:50~10:00	報到	
10:00~10:10	開幕式	黃偉立 校長/臺中市立文華高中 王彥妮 主任/臺中市立文華高中
10:10~11:40 (90 分鐘)	運動醫學知能分享講座教師增能研習	蘇宸逸 創辦人/放勢運動工作室
11:40~12:30 (50 分鐘)	骨骼肌肉急慢性治療與舒緩實作體驗	
12:30~	綜合座談暨賦歸	王彥妮 主任/臺中市立文華高中 蘇宸逸 創辦人/放勢運動工作室

**捌、其他：**

一、請惠予貴屬參加人員公(差)假及課務排代，出席活動所需費用由所屬任職單位相關經費項下支應。

二、本校校內停車位有限，請參加師長盡量搭乘大眾交通工具出席研習活動。

**玖、校園平面圖：**



# 壹拾、校園導覽圖：

## 停車資訊：

1. 汽車：車輛進入校門口後，請往左轉，教學大樓周邊皆有停車位可停放，如大樓周邊停車位已停滿，請將車輛停放至百米跑道(因鄰近籃球場，請師長們慢行並隨時留意師生走動狀況)。

2. 機車：車輛進入校門口後，請往右轉直行到底，即為機車/腳踏車停車場。

**研習場地資訊：**  
車輛停放好後，請師長們往校門口方向前進至淳正樓1樓穿堂後，沿著場地指引牌即可抵達研習場地。

