

宜蘭縣利澤國中 106 年度教職員生健康體位研習計劃

一、依據：

1. 利澤國民中學 106 學年度健康促進學校工作計畫辦理。

二、目的：

- 1、藉由了解個人運動方式與體適能狀況，進而透過規律的運動，養成持續運動的習慣，以提昇全體教職員工個人的體適能水準及身心的健康。
- 2、加強全體教職員工對於健康體適能和運動方式的認知，進而重視本身的健康情形，以助其達到其健康人生的目的，並能以身作則，引導同仁重視本身體適能的狀況。

三、目標：

- 1、積極推動體育活動和體適能教育，使其養成規律的運動習慣，提昇體適能。
- 2、提昇體能，增進運動持續能力，促進身心均衡發展。

四、辦理單位：教務處。

五、參加對象：利澤國中教職同仁（TRX 活動限額 9 名）。

六、研習日期：106 年 8 月 2 日

七、研習地點：宜蘭市 Fight Fitness 戰鬥體能訓練空間（宜蘭市延平路 38 之 47 號）

研習日期/流程表：

日期/時間	研習名稱	研習地點	老師	對象	時數認證
106 年 8 月 2 日	健康體適能	Fight	忠慶 老師	教職員	3 小時

(13:30-17:00)		Fitness 戰鬥體能 訓練空間			
---------------	--	-------------------------	--	--	--

流程表

	時間	課程	備註
106年7月 19日	13:30-14:00	報到	林佩君 老師
	14:00-15:00	瑜珈球 (Yoga Ball)	鐵票房男神 威翰 老師
	15:00-15:10	休息一下	
	15:10-16:40	懸吊訓練 (Trx) *限額 9 名	亞洲小鮮肉 忠慶 老師
	16:40-16:50	拉筋.放鬆一下	
	16:50-17:00	鐵腿了沒阿!下次再見!	

八、報名方式

於 106 年 7 月 20 日起至 106 年 8 月 1 日止，教師請至教師請至全國教師在職進修網、公務人員請至公務人員終身學習入口網站登錄報名。(請擇一報名)

九、其他：

1. 106 年 8 月 2 日研習地點：宜蘭縣宜蘭市 Fight Fitness 戰鬥體能訓練空

間（宜蘭市延平路 38 之 47 號）。

2. 參加 106 年 8 月 2 日研習活動於校外舉辦，請惠允參加同仁公假辦理並完成請假手續。
3. 請穿著運動服及球鞋，並攜帶環保杯及毛巾。

十、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

「利澤國中健康促進學校健康體位研習」活動成果報告

學校名稱：宜蘭縣立利澤國民中學

活動名稱：體適能有氧活動

辦理日期：106 年 8 月 2 日

舉辦地點：宜蘭市 Fight Fitness 戰鬥體能訓練空間

參加對象：利澤國中教職同仁（TRX 活動限額 9 名）

活動簡述說明：提昇體能，增進運動持續能力

TRX 訓練



TRX 訓練



肌力訓練



TRX 訓練



「利澤國中健康促進學校健康體位研習」活動成果報告

學校名稱：宜蘭縣立利澤國民中學

活動名稱：體適能有氧活動

辦理日期：106 年 8 月 2 日

舉辦地點：宜蘭市 Fight Fitness 戰鬥體能訓練空間

參加對象：利澤國中教職同仁（TRX 活動限額 9 名）

活動簡述說明：提昇體能，增進運動持續能力，

肌力訓練



TRX 訓練



TRX 訓練



肌力訓練

