國立鳳山高級中學 113 學年度
均質化健康適能運動研習實施計畫

一、依據：教育部國民及學前教育署 113 學年度第二學期「高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案」。

二、目的：協助教師體驗適能運動，並運用於課堂及生活，達到學以致用健身增能效益。

三、承辦單位：國立鳳山高級中學

四、參加對象：高雄市國中健康教育科、高中職護理科教師每場次 20 人

五、活動時間：114 年 4 月 12 日(六)1000-1230、
114 年 4 月 26 日(六)1000-1230、
114 年 5 月 3 日(六)1000-1230 共計三場次

六、活動地點：鳳山高中綜合教學大樓一樓鳳睿自主學習教室

七、活動內容：體適能說明及徒手訓練，如附件一。外聘教練介紹如附件二。

八、經費來源：教育部均質化經費

九、報名方式：請掃描以下 QR，為兼顧練習效益與研習權益，每位教師最多報名 2 場，如臨時無法出席請來電 07-7463150*250 或 0939-366940 蔡宜家組長

十、注意事項：

（一）研習活動前 1 週會以電子信件通知是否報名成功或候補，請務必留下聯絡方式以便通知活動資訊。

(二)請著輕便舒適運動服裝與運動鞋，並自備毛巾與飲水。

（三）本校位置如附件二，請將機車或汽車停放校內。

（四）如有心肺、關節肌肉功能疑慮請斟酌課程強度，遇有不適請立即休息。

附件一

國立鳳山高級中學113學年度均質化
健康適能運動研習時程表

時間	課程內容	主持人	地點
09：50- 10：00	報　　到	設備組長	鳳睿自主學習教室
10：00- 11：00	1.肌力/肌耐力/心肺耐力/柔軟度/身體組成介紹 2.術科實操作:以多關節、大肌肉的訓練、胸部、背部肌肉、下肢訓練、核心、心肺、反應訓練。	外聘教練	
11：00- 11：10	休息	設備組長	
11：10- 12：10	分組練習與簡易伸展-主要肌肉伸展教學	外聘教練	
12：10- 12：30	交流與討論	設備組長	

附件二

NC運動工作室

店長

陳冠羽(Nono)

證照

- RTS抗阻力專家
- TRX-STC懸吊訓練師
- TRX-RIP彈力棍訓練師
- ITI Level1 壺鈴教練
- OK 工具式筋膜鬆動術
- ISCA 工具輔助軟組織鬆動術技術員

工作經歷

1.健身工廠鳳山廠 私人教練 5年儲備主管半年。
2.橘子體適能家 私人教練5年
3.創立NC運動工作室第3年

教育經歷

臺灣體育大學
運動競技系畢

聯絡資訊

+886 983-376773
Line ID:0983376773
搜尋FB/IG
NC運動工作室

附件三

高速公路　公車　公共自行車

搭捷運｜
由高雄捷運橘線「**鳳山西站**(O11)**1號出口**」步行約8分鐘。

由高雄捷運橘線「**衛武營站**(O10)**5號出口**」步行約10分鐘。

搭台鐵｜
由「**正義站**」下車，沿澄清路步行約10分鐘。

由「**鳳山站**」下車，沿光復路步行約20分鐘。

自行開車｜南下
國道1號高速公路下**建國交流道**→左轉建國一路→往左側進入光復路二段約5分鐘可抵達。

自行開車｜北上
國道1號高速公路下**中正交流道**→直行中正一路56巷→右轉建國一路→往左側進入光復路二段約5分鐘可抵達。

公共自行車｜
本校文建街側門、鳳山行政中心澄清路側、婦幼館青年公園皆設有租賃站。

搭公車｜

鳳山行政中心(澄清路)站｜
可搭乘　30、70、87、橘10、黃2、8006、8041、8048、8049

鳳山行政中心(光復路)站｜
可搭乘　紅21

婦幼館站｜
可搭乘　橘7、8048、8504

鳳山行政中心(中山西路)站｜
可搭乘　88建國幹線、橘7、橘8、8010

鳳山高中站｜
可搭乘　橘11、8006、8010、8041、8049

公車資訊詳洽〈高雄市政府交通局〉網站