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	
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	鳳睿自主學 習教室
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	

NC運動工作室

店長

陳冠羽(Nono)



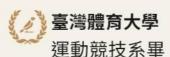
證照

- 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



聯絡資訊

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



1 高速公路





公共自行車

搭捷運

由高雄捷運橘線「**鳳山西站**(011)**1號出口**」步 行約8分鐘。

由高雄捷運橘線「**衛武營站**(010)**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