

# 聖約翰科技大學99學年度第1學期

## 休閒運動與健康管理系「99年度大專院校健身運動教學研習會」 教育訓練執行成果報告

研習課程結束留影	體適能教練課程講解部分
	
墊上運動講解與實作	重量訓練實作課程
	
<p>日期：99年12月10日~99年12月12日 地點：國立中山大學 綜合大樓四樓、體育館韻律教室及三樓體適能中心 主題：99 年度大專院校健身運動教學研習會 主持人：周東賢老師 演講者：國立中山大學 體適能教練 參加人員：休健系學生 參加人數：44人 活動成果：培育大專院校教師之健身運動技巧教學能力，全面提升學生體適能水平，倡導校園正確之健身訓練及全適能健康概念，進而培養正當運動及興趣，特舉辦本研習會。研習內容可以讓本系學生結合本系運動醫學概論、運動保健學、身心健康管理、運動傷害防護與急救及健康照護等課程，讓學生實際學習肌肉關節生理學、運動傷害防護及處置、運動營養學、重量訓練運動科學、地板運動(肌力核心、平衡、柔軟延展)技術演練、操作之教學、重量訓練技藝演練、操作之教學。全程參與者可以獲頒研習證書(31小時)外，通過健身運動教練教練檢定者，亦可獲頒中華民國全民運動健康管理協會健身教練證照。</p>	