113 年教育部高教深耕計畫—運動保健實踐創課子計畫
「運動保健康」高中生運動保健教育活動

一、 活動主旨：

由於上一梯次報名踴躍，且部分時間安排未能滿足所有參與者的需求，許多同學表達希望能加開更多場次。因此，我們決定加開第二梯次以回應高中生的需求，讓更多有興趣的同學能夠參與。

運動保健是藉由適當與正確的身體活動及運動來維持健康體適能、提升身體活動能力及運動傷害預防，達到整體健康促進的目標。

由運動保健學系學士班學生組成之運動保健實踐創課團隊，整合並應用所學、選擇符合能滿足高中生日常生活與平常運動所需之健康體適能、運動防護專業知能，規劃「軟組織恢復與放鬆」、「功能強化訓練」、「運動整合體驗」三大實務主題，以提供對運動保健領域有學習興趣之高中學生一個運動保健學習與交流平台。

於本次活動中，將說明與實作體驗到巫毒帶、按摩球/手法按摩、伸展等簡便易行方式為緊繃肌肉所帶來的放鬆效果，亦能體驗到平時較少機會使用的 ViPR 火箭筒訓練，還有能體驗寓運動於遊戲的變化，藉以窺探運動保健的內涵與未來發展

大學生透過規畫的實務主題，進行內容解說及專業指導，帶領高中生參與及實際操作，有更多相關知識與技能之了解及應用，藉由活動過程之教學相長與合作學習，達成大學生運動保健理論與實務之學用連結、及雙方共同成長之高教深耕人才培育與專業推展目標。

二、 主辦單位：國立體育大學運動保健學系

三、 執行單位：運動保健實踐創課學生學習團隊

四、 指導老師：陳雅琳副教授，連絡電話 03-3283201#2301、2306 (系辦公室)

五、 活動日期與地點：114/4/12 (週六) 8:30-16:00。

六、 活動地點：國立體育大學（桃園市龜山區文化一路 250 號）

七、 對象與名額：高一至高三學生，至多 30 人，參加名單依錄取通知為準。

八、 經費來源：

1. 本活動課程由 113 年教育部高教深耕計畫專款補助（子計畫名稱：C4-1 運動保健實踐創課計畫），不額外收取活動報名費用。

2.參加人員往返交通需自理。

九、 日程表

日期	時間	活動主題	內容
4/12（六）	8:30~8:50	報到	
	8:50~9:00	開場	活動介紹 分組
	9:00~10:20	解除頂 callcall	FlossBand 手法放鬆 按摩球
	10：20-11：20	看誰最嫩 Q	伸展介紹與實作
	11:20~12:00	神奇魔法師	運動貼紮介紹與實作
	12：00~13：30	用餐及休憩	
	13：30~14：30	老「玩」童派對	Switch 運動遊戲
	14：30~15：30	健身訓練新興器材之體驗及應用	ViPR 火箭筒
	15:30~16:00	活動總結與回饋	
	16:00~	返家	

十、 報名方式：請掃 QR code 或連結 https://forms.gle/WZWiUKtgPMpBk1678，填寫報名表單報名，錄取通知另外寄送。

※報名前特別提醒：

1. 活動期間將為參與人員投保人身保險，報名資訊將收集人身保險投保所需個人資料，請詳閱個人資料收集與處理相關說明
2. 活動期間將進行拍照或錄影，作為執行紀錄、動靜態成果之用，請詳閱個人肖像授權同意書。
3. 本活動名額有限，請審慎評估時間之可行性，經錄取後務必參加，使難得之活動資源得以最大運用。

十一、個人資料蒐集及處理、活動肖像利用告知

依照個人資料保護法，請您與法定代理人務必詳細閱讀以下內容：

(一) 執行團隊將蒐集活動參與者以下個人所屬資料，作為指定用途，並負有保密責任

1. 識別類資料，包含姓名、連絡電話、電子郵件地址、身分證字號等任何可識別資料本人。
2. 特徵類資料，如性別、出生年月日、就讀學校
3. 以上有關參與者之連絡電話、電子郵件地址、緊急連絡人姓名及連絡電話等資料，將作為活動通知與必要時之聯絡使用，於活動後 10 日內進行資料刪除。
4. 以上有關生理性別、出生年月日、身分證字號、疾病史調查之資料，僅供活動當日之人身保險及活動期間安全維護使用，於活動結束 1 周內進行資料刪除。
5. 以上有關姓名、就讀學校、年級別等資料供活動紀錄使用。

(二) 活動期間執行團隊將進行活動執行與參與拍攝，所被拍攝含有您本人肖像之影片及照片，國立體育大學運動保健學系得公開於本校系所屬網站 / 影音網、新聞稿、FACEBOOK / IG 粉絲頁或 Youtube 影片播放平台，進行分享。執行團隊將盡量避免正面拍攝參與本活動之高中學生，除非參與學生願意接受正面拍攝。

(三) 當您完成填表及勾選【我已閱讀並同意】並送出資料，表示您與法定代理人已閱讀、瞭解，並同意接受以上所有內容，同意本活動執行單位收集、處理及利用您於本活動之報名表單所送資料。