

# 教育部體育署 112 年度學生漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹 推廣線上說明會實施計畫

壹、依據：教育部體育署 111 年 12 月 28 日第 111-02-068 辦理。

貳、目的：主要針對心肺適能及肌肉適能兩項新式體適能測驗進行線上操作說明，以利學校教師更清楚漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹兩項體適能的測驗等相關事宜。

參、辦理單位：

- 一、主辦單位：教育部體育署
- 二、承辦單位：中華民國體育學會
- 三、協辦單位：中國文化大學

肆、線上說明會場次

一、第一場次：

時間：112 年 9 月 9 日（星期六）上午 9:00 - 12:00

二、第二場次：

時間：112 年 9 月 16 日（星期六）上午 9:00 - 12:00

伍、實施對象：全國各大專校院、高中職、國中、國小負責體適能業務之教職人員。

陸、報名期限：即日起至 9 月 8 日中午 12 點時止。

柒、說明內容：詳見日程表。

捌、報名方式：本說明會僅接受網路報名，請逕至「中華民國體育學會網站首頁」（<https://www.rocnspe.org.tw/>）最新消息填寫報名表單（<https://reurl.cc/Rzpzlg>）。

拾、注意事項：承辦單位將於活動五天前，以電子郵件通知行前注意事項。

拾壹、聯絡資訊：

- 一、聯絡人：詹士玄先生、丁雅鈴小姐
- 二、聯絡電話：02-28610511 分機 45192、02-77496877

# 學生漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹推廣線上說明會

## 日程表

時間	內容項目	主持人/主講人
09：00 - 09：15	始業式	教育部體育署 中華民國體育學會 中國文化大學/吳慧君教授
09：15 - 10：00	漸速耐力折返跑暨 仰臥捲腹計畫背景說明	中國文化大學/江宗麟講師 國立臺灣師範大學/陳著講師
10：00 - 10：40	仰臥捲腹 操作步驟說明	中國文化大學/江宗麟講師 國立臺灣師範大學/陳著講師
10：40 - 11：20	漸速耐力折返跑 操作步驟說明	中國文化大學/江宗麟講師 國立臺灣師範大學/陳著講師
11：20 - 12：00	綜合座談	教育部體育署 中華民國體育學會 中國文化大學/吳慧君教授