**2011 International Conference of Exercise for 3Q – Health Quotient, Emotion Quotient and Intelligence Quotient, Taipei**

**2011年 運動與3Q國際研討會**

**實 施 計 畫**

**指導單位： 教育部**

**行政院衛生署**

**行政院體育委員會**

**主辦單位： 國立體育大學**

**活動日期： 2011年 10月5~7日**

**活動地點： 劍潭國際會議中心**

**2011年 運動與3Q國際研討會**

**一、源起：**

行政院體委會曾於99年調查臺灣地區國人運動習慣，雖然運動人口高達八成，但仍有將近450萬人不參與運動。該調查中發現，國人最常從事的運動以散步比例最高，將近三成，其次為爬山和騎腳踏車。許多運動科學研究指出規律身體活動(physical activity)或者健身運動(exercise)對於疾病的預防，效果十分顯著，例如減少肥胖、降低心血管疾病發生率、預防癌症、降低罹患糖尿病…等等(Warburton, Nicol, & Bredin, 2006)。同時，在心理方面有助於降低焦慮、憂鬱、負面情緒，並且能提升自尊及改善認知功能，對改善生活滿意度也有正面效益(Callaghan, 2004)。

到了2010年，運動對人的好處觀念上有急遽的改變，特別是美國哈佛大學教授Dr. John Ratey出版《運動改造大腦》一書，全球已有12種譯文出版，臺灣亦於98年5月出版，迄今全台已銷售近5萬本。《運動改造大腦》一書特別以科學實證理論和美國各地校園以及社區的實例，闡述運動對大腦的改變，有效提高學習效率（提高IQ）。除此之外，運動可以消除壓力與焦慮，治療憂鬱與注意力缺乏過動症（提高EQ），在加上促進國民身體健康以及疾病的預防，也有很大的功效（提高HQ）。由此可知，全面性的提升國民，特別是各級學校以及社會大眾的運動參與，已是刻不容緩的事。

《運動改造大腦》專書的作者Dr. John Ratey亦曾於99年9月30日~10月9日來台訪問，參加2010永慶路跑，並獲總統馬英九先生邀請進入總統府錄製治國週記（99年11月27日上網播出）。錄影結束後，Dr. John Ratey及陪同人員向總統提及2011年在台舉辦2011年運動與3Q國際研討會之構想，蒙總統口頭答應。為促成此一美事，國立體育大學新任校長高俊雄教授積極回應，交代由國立體育大學體育學院推動此研討會，並與國立陽明大學共同合作，著手進行研討會之各項籌備工作。歷經多次與台灣健康運動聯盟、國立陽明大學之會商協調後，由國立體育大學及國立陽明大學分別邀請在相關領域具有卓越貢獻之國外講者來台演講，並規劃為期三天的國際研討會，期望喚起國人對運動與健康的重視與實際參與。

**二、指導單位：**教育部、行政院衛生署、行政院體委會

**三、主辦單位：**國立體育大學

**四、承辦單位：**國立體育大學體育學院

**五、會議地點及日期**

研討會日期：2011年 10月5~7日

研討會地點：劍潭國際會議中心

**六、專題演講者**

美國學者 Dr. Diane Gill; University of North Carolina at Greensboro (教授級)

Dr. Lavon Williams; Guilford College (教授級)

Dr. Charles H. Hillman; University of Illinois at Urbana-Champaign (教授級)

加拿大學者 Dr. Peter Crocker; University of British Columbia (教授級)

日本學者 Dr. Masashi Miyashita; Waseda University (教授級)

Dr. Kaori Araki; University of Hyogo (教授級)

國內學者 林貴福；國立新竹教育大學體育學系教授

洪聰敏；國立臺灣師範大學體育系教授

季力康；國立臺灣師範大學體育系教授

陳美燕；國立體育大學休閒產業經營學系主任

李再立；國立體育大學體育推廣學系主任

陳麗華；國立體育大學運動保健系助理教授

**七、參加對象**

1. 全國各級學校校長、教師會會長、家長會會長、體育室主管等
2. 全國大專院校運動體育相關科系教授
3. 全國各縣市衛生局與衛生所主管
4. 全國各縣市教育局主管、體健科(體育處)官員
5. 全國各主要醫療院所、健檢中心主管醫師

**八、會議型式**

大會採取主題演講、主題研討、工作坊、研究儀器運動器材展示、成果匯報等形式。為了提高交流的效率，會議將分別在主會場進行學術報告，介紹國內外運動學習與學生健康成長的研究、實驗、教學、社區體育推展的成功經驗和最新動態；分會場進行工作坊、主題研討、研究儀器運動器材展示、成果匯報、書展等。

**九、重要日期：**

截稿日期：2011年9月5日

報名截止日：2011年9月13日

**十、大會網址**

報名、註冊、住宿、會議議程等資料之網址[**www.ntsu.edu.tw**](http://www.ntsu.edu.tw)

**十一、報名方式與費用：**

報名方式： 採郵寄作業，請將報名表（如附件）填妥後，寄至國立體育大學（333桃園縣龜山鄉文化一路250號，國立體育大學適應體育學系）鍾佳容小姐收。

報名費用： 為推動臺灣運動學習與學生健康成長的概念和落實工作，一律免費，公務人員並得有主辦單位透過教育部給與公函參加。

**十二、研討會議程表**

**2011年運動與3Q國際研討會議程表 (Day 1)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Time**  **時間** | **10/5**  **2011年10月5日**  **（星期三）** | **Speakers**  **演講者** | **Hosts**  **主持人** |
| 09:30-10:00 | Registration 報到 | | |
| 10:00-10:30 | Opening ceremony  開幕典禮(共同) | 立法院-王金平院長  教育部-吳清基部長  衛生署-邱文達署長  體委會-戴遐齡主委  國立體育大學高俊雄校長  中華民國體育學會張少熙理事長  大專體育總會陳坤寧會長  (陸續邀請貴賓中) | |
| 10:30-11:30 | Keynote speech  專題演講 (共同) | 科學新發現-運動改造大腦  Dr. John Ratey |  |
| 11:30-12:00 | Opening Shows & Exhibition opening  展覽會開幕 (共同) | (王金平院長、吳清基部長、邱文達署長、戴遐齡主委、葉金川理事長、梁賡義校長、高俊雄校長...等，所有與會貴賓與贊助單位)  (成果和產業展,開幕後同時開放參觀,另聯盟安排名片交換Connection活動開始) | |
| 12:00-13:30 | 中餐休息/討論會  Lunch break | | |
| 13:30-14:30 | Education section (1)  專題演講 (1) | Physical activity and quality of life.  Dr. Diane Gill | 盧俊宏教授(國立體育大學) |
| 14:30-15:10 | Education section (2)  專題演講 (2) | 晨光小種子體適能大希望  陳美燕教授 | 盧俊宏教授(國立體育大學) |
| 15:10-15:30 | Break 休息時間 | | |
| 15:30-16:30 | Education section (3)  專題演講 (3) | Physical activity, brain health, and cognition.  Dr. Charles H. Hillman | 許美智教授(國立體育大學) |
| 16:30-17:10 | Education section (4)  專題演講 (4) | 身體活動與大腦科學相關研究之進展  洪聰敏教授 | 許美智教授(國立體育大學) |
| 17:10-18:00 | Forum (1)  論壇 (1) | 分別由葉金川理事長、陽明梁賡義校長、體大高俊雄校長、體育司王俊權司長、國健局邱淑媞局長主持，當天外賓獎者與國內講者共同參與 | |
| 19:00-21:00 | Welcome party  歡迎晚宴 | (不列入大會議程,屬於邀請性質) | |

**2011年運動與3Q國際研討會議程表 (Day 2)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Time**  **時間** | **10/6**  **2011年10月6日**  **（星期四）** | **Speakers**  **演講者** | **Hosts**  **主持人** |
| 6:00-7:00 | 清晨登山 | | |
| 08:30-09:00 | Registration報到 | | |
| 09:00-10:00 | Education section (5)  專題演講 (5) | Physical activity and emotion regulation.  Dr. Peter Crocker | 張思敏教授(國立體育大學) |
| 10:00-10:40 | Education section (6)  專題演講 (6) | 「活力校園:運動健康促進策略方案分享」  陳麗華助理教授 | 張思敏教授(國立體育大學) |
| 10:40-12:00 | Exhibition & Demonstration  學術成果口頭發表和海報展(預計口頭共20篇,海報40篇)/  現場示範 |  | |
| 12:00-13:30 | 中餐休息/討論會  Lunch break | | |
| 13:30-14:30 | Education section (7)  專題演講 (7) | The motivation of exercise and physical activity.  Dr. Lavon Williams | 張少熙教授(中華民國體育學會理事長) |
| 14:30-15:10 | Education section (8)  專題演講 (8) | 規律運動與動機  季力康教授 | 張少熙教授(中華民國體育學會理事長) |
| 15:10-15:30 | Break 休息時間 | | |
| 15:30-16:30 | Education section (9)  專題演講 (9) | Physical activity in the prevention of cardiovascular disease: the health benefits of accumulating exercise  Dr. Masashi Miyashita | 葉公鼎教授(國立體育大學) |
| 16:30-17:10 | Education section (10)  專題演講 (10) | 身體活動與免疫關係之研究  李再立博士 | 葉公鼎教授(國立體育大學) |
| 17:10-18:00 | Forum (2)  論壇 (2) |  | |

**2011年運動與3Q國際研討會議程表 (Day 3)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Time**  **時間** | **10/7**  **2011年10月7日**  **（星期五）** | **Speakers**  **演講者** | **Hosts**  **主持人** |
| 08:30-09:00 | Registration報到 | | |
| 09:00-10:00 | Education section (11)  專題演講 (11) | Regular physical activity and health: A Japanese perspective.  Dr. Kaori Araki | 黃永旺教授(國立體育大學) |
| 10:00-10:40 | Education section (12)  專題演講 (12) | 我國學童身體活動與體適能之現況分析  林貴福教授 | 黃永旺教授(國立體育大學) |
| 10:30-12:00 | Exhibition & Demonstration  成果展示 |  | |
| 12:00-13:30 | 中餐休息/討論會  Lunch break | | |
| 13:30-14:00 | 閉幕  頒獎 |  |  |

**【附件】**

**2011年運動與3Q國際研討會 報名表**

編號：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 報名表（不投稿） | | | | | | |
| 姓  名 | 中文 |  | 性 別 | □ 男 □ 女 |  |  |
| 英文 |  | 出生日期 | 民國 年 月 日 | 飲食習慣 | □葷 食  □素 食 |
| 聯絡電話 | | 住宅：  手機： | 服務單位 |  | 職　 稱 |  |
| 國籍 | |  | 身分證號碼  （保險用） |  |  |  |
| 通訊地址 | |  | | | | |
| 電子信箱 | |  | | | | |
| 注意事項 | | 1. 會議日期： 2011年10月5日（星期三）至10月7日（星期五） 2. 會議地點： 劍潭國際會議中心 3. 報名方式： 採郵寄作業，請將本報名表填妥後，寄至國立體育大學（333桃園縣龜山鄉文化一路250號，國立體育大學適應體育學系）鍾佳容小姐收。 | | | | |