

教務處

臺灣觀光學院 函

檔 號：
保存年限：

地址：97448花蓮縣壽豐鄉豐山村中興街268號
聯絡人：陳文瑤
電子信箱：
：mm199786@gmail.com
聯絡電話：03-8653906轉125
傳真電話：03-8653120

受文者：國立臺北商業技術學院

發文日期：中華民國101年9月26日

發文字號：觀教字第1010007094號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：研習流程表、研習報名表、交通示意圖（1011200940_1_附件.DOC，共1個電子檔案）

主旨：本校承辦100-101年度北區技專校院教學資源中心4-2-V體適能促進與防災教育推廣計畫舉辦「體適能數位教材研習」，敬請惠予公告周知並轉知貴校有興趣之教師踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、研習日期:101年10月03日。
- 二、研習時間:下午15:00~17:00。
- 三、研習地點:臺灣觀光學院體適能教室。
- 四、報名方式:自即日起至101年09月28日止，以傳真報名表方式報名。
- 五、活動聯絡人:臺灣觀光學院學務處體育組謝瑞瑜小姐聯絡電話03-8653906轉835;傳真號碼03-8653120。
- 六、相關差旅費及交通車往返則請與會者自行負擔及處理。

正本：國立臺北科技大學、國立臺北商業技術學院、國立臺北護理健康大學、國立台灣戲曲學院、中國科技大學、元培科技大學、明志科技大學、東南科技大學、景文科技大學、聖約翰科技大學、德明財經科技大學、龍華科技大學、中華學校財團法人中華科技大學、台北海洋技術學院、城市學校財團法人臺北城市科技大學、長庚學校財團法人長庚科技大學、致理技術學院、華夏技術學院、德霖技術學院、黎明技術學院、醒吾學校財團法人醒吾科技大學、經國管理暨健康學院、健行學校財團法人健行科技大學、桃園創新科技學校財團法人桃園創

新技術學院、崇右技術學院、明新科技大學、大華學校財團法人大華科技大學、蘭陽技術學院、慈濟學校財團法人慈濟技術學院、大漢技術學院、馬偕醫護管理專科學校、康寧醫護暨管理專科學校、耕莘健康管理專科學校、新生醫護管理專科學校、聖母醫護管理專科學校、亞東技術學院、萬能學校財團法人萬能科技大學

副本：北區技專校院教學資源中心、本校教務處(均含附件)

101709/26
16:28:40

校長 張瑞雄

裝



訂

線

研習流程表：

體適能 (Physical Fitness) 是指身體適應生活、運動與環境 (如溫度、氣候變化或病毒等因素) 的綜合能力，體適能的五大要素為(1)心肺耐力 (2)肌力 (3)肌耐力 (4)柔軟度 (5)身體組成。國內的體適能檢測項目包括：一分鐘屈膝仰臥起坐 (肌耐力)、立定跳遠 (肌力)、坐姿體前彎 (柔軟度)、身體質量指數 (身體組成) 及800/1600 公尺跑走或三分鐘登階測驗 (心肺耐力) 等。體適能檢測軟體系統的主題內容在軟體方面，包含簡易的個人健康危險因子評估、體適能的檢測及狀況評估、及針對檢測結果給予運動處方、體適能報告列印和團體資料彙集統計等功能的體適能檢測軟體，並提升系統的效率、方便性以及擴展性。讓學習者瞭解體適能數位教材操作流程，讓學習者熟練工具操作的方式。數位教材編輯器功能包括1. 軟體功能簡介2. 操作介面說明3. 輸入個人體適能相關資訊4. 儲存檔案5. 資料輸出等。

時間／日期	內容	主持人/主講人
101.10.3 15:00-17:00	體適能數位教材研習	臺灣觀光學院學務處體育組 羅欣怡組長

研習報名表

任職學校							
指導科系		職稱					
姓 名		性別		男		女	
出生年月日		身分證字號					
E-MAIL			行動電話				
聯絡電話			餐食		葷		素
校址							
通訊地址							
一. 報名時間：即日起至 101 年 09 月 28 日(五)止下午 5 點前截止。 二、因場地限制，活動名額為 10 位（依報名順序，額滿為止）。							

交通示意圖



