樹德科技大學適應運動師資增能研習活動實施計畫

一、依據中華民國115年8月28日運適(二)字第1150200563F 號函「115學年度大專校院適應運動行動藍圖實施計畫」辦理。

二、目的：依據陳美莉等人(2017)指出辦理適應運動相關研習或進修課程，可以增加適應運動師資的課程設計及教學能力，並擔任適應運動教學的種子教師或教學資源，因此，本校辦理適應運動師資增能研習活動，讓各級學校教師、諮商與特教資源中心輔導員等現場教學者具備教導身心障礙者匹克球、氣球排球、布袋球、彈力帶及瑜珈球等教學能力。

三、主辦單位：運動部

四、承辦單位：樹德科技大學

五、協辦單位：樹德科技大學休閒遊憩與運動管理系、樹德科技大學體育室、諮商與特教資源中心、

六、活動時間：116年1月9日(星期六)至116年1月10日(星期日) 09:00至17:00，對象為各級學校教師、諮商與特教資源中心輔導員或對適應運動教學有興趣者，合計40人 (額滿為止)。

七、活動地點及聯絡資訊：

(一)活動地點：樹德科技大學體育館(行政大樓旁)，本校交通及校園平面圖請參閱網址：https://www.stu.edu.tw/stumap.php?lang=zh_TW

(二)聯絡資訊：休閒遊憩與運動管理系劉兆達老師，E-mail: jauda1@stu.edu.tw。

八、課程內容：

本次適應運動師資增能研習活動設計兼具理論與實務，課程內容涵蓋氣球排球、彈力帶與瑜珈球、匹克球及布袋球等多元項目，並安排專業師資進行介紹、實作與競賽，讓學員能在短時間內掌握適應運動的核心技巧。

活動首日由氣球排球課程揭開序幕，透過趙怜琄老師的講解與實作，學員將學習如何利用簡易器材設計適合身心障礙者的球類活動，並透過競賽體驗增進教學應用能力。下午課程則由陳欣茹老師帶領彈力帶與瑜珈球的介紹與實作，學員將學習如何透過簡單器材進行肌力、伸展與平衡訓練，提升教學多樣性。

第二日課程聚焦於匹克球與布袋球。上午由林惠玉老師講解匹克球規則與教學方法，並安排實作與競賽，讓學員能掌握此項近年快速發展的運動，並思考如何調整規則以適合不同能力的學生。下午由許柏仁老師帶領布袋球課程，透過介紹與實作，學員將體驗此項具包容性與趣味性的活動，並學習如何在教學中融

入安全與互動元素。最後安排意見交流，由劉兆達老師主持，讓學員分享心得與教學應用構想，形成彼此支持的專業社群。詳細課表請參閱表1。

表1 適應運動增能研習活動之授課內容及師資表

日期	時間	授課內容	授課師資	活動地點
116.01.09 (星期六)	08:30-08:50	報到	劉兆達老師	體育館
	08:50-09:00	開幕式	彭逸坤主任	體育館
	09:00-10:30	氣球排球介紹	趙怜琄老師	體育館
	10:40-12:10	氣球排球實作及競賽	趙怜琄老師	體育館
	12:10-13:10	中午用餐		
	13:10-14:40	彈力帶及瑜珈球介紹	陳欣茹老師	舞蹈教室
	15:00-16:30	彈力帶及瑜珈球實作	陳欣茹老師	舞蹈教室
	16:30-	赴歸		
116.01.10 (星期日)	08:30-09:00	報到		體育館
	09:00-10:30	匹克球介紹	林惠玉老師	體育館
	10:40-12:10	匹克球實作及競賽	林惠玉老師	體育館
	12:10-13:10	中午用餐		
	13:10-14:40	布袋球介紹	許柏仁老師	體育館
	15:00-16:30	布袋球實作及競賽	許柏仁老師	體育館
	16:30-17:00	意見交流	劉兆達老師	體育館
	17:00-	赴歸		

九、報名方式：即日起至115年12月28日(星期一)中午12:00截止報名 (額滿為止)，請至下列網址進行報名 (https://forms.gle/DxWcF7iepXvJPaZF6)，本活動全程免費。如有疑問，請洽樹德科技大學休閒遊憩與運動管理系劉兆達老師，聯絡資訊：jauda1@stu.edu.tw。

十、注意事項：

(一)本次研習活動除理論課程外，尚有實作課程，請參與學員攜帶衣物更換。

(二)本校運動館周遭有飲水機，請參與學員自備水壺。

(三)全程參與本次活動者，將提供研習證書。

(四)活動日期如遇不可抗力因素，如：颱風、地震、惡劣天氣等，導致不能繼續舉行活動，承辦單位保留隨時對活動予以取消或延後辦理之權利。

(五)請各級學校或單位給予參與學員公(差)假出席。