

112 年大專院校適應體育策略發展行動藍圖實施計畫

有杖無礙 椅麗人生---椅子瑜珈研習

一、 目的：提供各教育階段適應體育及融合式體育班級實施課程調整知能。

二、 主辦單位：中華大學 體育室

三、 補助單位：教育部體育署

四、 研習地點：中華大學

五、 研習主題：有杖無礙 椅麗人生---椅子瑜珈研習

六、 參加對象：合計 20 人，大專校院資源教室輔導人員、各教育階段特殊教育教師、體育教師、特殊教育或體育相關科系學生、身心障礙學生、家長與特殊教育相關人員。

七、 報名辦法：請掃描 QR code 並填 google 報名表



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe8QcQOr04xTXwQefAlfaSOI8Yde3kFMLijbOjJJHJmlqAD1A/viewform?usp=sharing>

八、 研習日期：112 年 06 月 11 日下午 13:00-17:00

九、 報名日期：即日起至 112 年 06 月 01 日

十、 研習課程表

112 年大專院校適應體育策略發展行動藍圖實施計畫

有杖無礙 椅麗人生---椅子瑜珈研習

日期:112 年 06 月 11 日(星期日)

時間	活動內容	說明
13:00-13:20	報到	
13:20-13:30	開場	
13:30-14:30	適用對象與椅子介紹	
14:30-15:30	動作練習：站立、坐立體位 法	實作
15:30-16:30	動作練習：前彎、後彎、扭 轉體位法	實作
16:30-17:30	結合體適能與健康促進指導	實作

*請穿著運動服裝以利實作教學進行