

中華大學學校財團法人中華大學 函

地址：300110新竹市香山區東香里6鄰五福
路2段707號

承辦人：劉雅甄

電話：03-5186196

傳真：03-5373771

受文者：彰化縣彰化市大竹國民小學

發文日期：中華民國112年6月29日

發文字號：中華旅休字第1120002027C號

速別：速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：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：肌筋膜自我放鬆」增能研習，請查
照。

說明：

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 健康休閒中心 有氧舞蹈教室

五、研習主題：有杖無礙 椅麗人生——肌筋膜自我放鬆增能研
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
科系學生與特殊教育相關人員

七、報名辦法：請填google報名表[https://docs.google.com
/forms/d/e](https://docs.google.com/forms/d/e)

輔導處

收文:112/07/03



1120002354

無附件

/1FAIpQLScLfq7EjLpvKBtyl2L45k8vwgCnJ6YsxB3tc2XDUF-P82Y5kw/viewform?usp=sf_link

八、研習日期：112 年 07 月 14 日(星期五)上午 9:00 -12:

00 報到時間：AM8:30-9:00

九、報名日期：即日起至 112 年 07 月 09 日

十、研習內容:有杖無礙綺麗人生：肌筋膜自我放鬆增能研習(3小時)本計畫以豐富適應體育課程之多元化及創新性為主，並提升校內外各體育課程之適應調整能力為輔，著重加強教師增能的研習課程，並邀請相關從業人員、師長、學生參加。

十一、課程大綱：

(一)筋膜概述

(二)呼吸對動作的影響

(三)滾筒和按摩球的使用時機、部位與禁忌

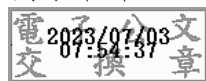
(四)人體下半身放鬆法教學與實作：足部、小腿、大腿、臀部

(五)人體上半身放鬆法教學與實作：腰部、下背、腹部、胸肋、胸部、肩胛、頸

十二、參加本研習學員需自備滾筒與按摩球，配合實作課程請穿著運動服裝

正本：國小中部

副本：



校長 劉維琪