

【中山高醫攻頂聯盟推廣教育課程】

《休閒健康體驗》簡章

一、課程簡介

由高雄醫學大學負責開設認識身體結構、運動前後的傷害處理及保養課程；中山大學開設造舟、潛水體驗課程，幫助學員體驗多元運動。此課程的目的，是希望在進行休閒運動的同時，可以認識到自身身體構造，並學習到運動保健的觀念，能更有效地、更正確的進行健康的休閒運動。

二、課程特色

雙證書：課程結束可獲得中山大學及高雄醫學大學修課證明書各一張

三、課程資訊

課程	地點	授課教師	課程簡介
身體結構認識	國立中山大學	黃紫琇老師	深入淺出解說人體的基本構造，以講述與實作方式來讓孩子了解主要的骨骼與肌肉，以及從事像造舟、潛水運動時會運用到身體的哪些部位，如何暖身、拉筋緩和、預防運動傷害等等。
造舟	國立中山大學 海域中心	羅國棟講師	近年興起的海洋休閒活動帶動起海洋人文與手作木舟的風氣，西灣海洋透過結合傳統與現代造船原理，研發出全國首創的「組裝式獨木舟」，藉此體驗更多傳統工藝與現代科學相互碰撞的創意，瞭解台灣客製化造船的工藝文化。活動過程除了可以一窺船舶設計與現代船舶製程原理，亦可激發出團隊共識與向心力。
運動保健	國立中山大學	陳顥老師	介紹基本運動傷害、傷前預防與傷後保養。
潛水	國立中山大學 游泳池	林宗正老師	配合中山大學水中運動發展特色，培養學生及民眾運動習慣及風氣，均衡五育發展，透過本課程學習潛水裝備使用及潛水技巧教學，讓學員正確認識水域運動，並在暑期有個快樂消暑的學習活動。
※兩日課程皆有供應午餐			

四、上課時間

第一梯次：108/7/3(三)、108/7/4(四)；第二梯次：108/7/24(三)、108/7/25(四)

五、招生對象

國小五、六年級〈含小四升小五〉、親子〈限報名同一梯次〉

六、報名費用：4,000 元/梯

※【早鳥價】於 108 年 6 月 14 日前報名且繳費完成者，享 9 折優惠

※【團報價】同時報名兩梯次或兩人同行，各梯次享 95 折優惠

七、報名資訊及方式

〈一〉高雄醫學大學 洽詢專線：07-3121101#2270

1.臨櫃報名：上班期間（星期一至五）上午 9:00～17:00（中午不休息）請至本校勵學大樓 3 樓半教務處推廣教育中心

2.網路報名：<https://dce.kmu.edu.tw/index.php?pno=0>

〈如未註冊過，需先申請"新帳號"〉



推廣中心網站



線上報名

〈二〉中山大學 洽詢電話：07-5252000#2712

1. E-mail 報名：將報名表填寫完畢後，回傳 E-mail 至 yishan19@mail.nsysu.edu.tw，信件主旨請註明：「休閒健康體驗」，寄出後請來電確認收件成功。
2. 傳真報名：報名表填寫後傳真至 07-5252017，傳真後請來電確認收件成功。
3. 電話報名：請來電洽詢 07-5252000#2712，將有專人為您服務。
4. 現場報名：請攜帶報名相關資料，直接至本校產學處推廣教育組(國際研究大樓 4F)報名。

〈三〉※限 40 人開班；報名時間即日起至 108 年 6 月 21 日或額滿為止

《休閒健康體驗》第一梯次課程表

上課時間		課程	課程內容
第一日	9:00-12:00	身體結構認識	建立對人體肌肉骨骼系統的基本認識，與基礎的運動生理學與肌動學概念，對人體動作的產生與運動的暖身、拉筋有基本認識。
	14:00-14:15	海洋人文	木舟介紹與遊戲說明
	14:15-15:45	造舟闖關	團體動力組裝遊戲
	15:45-17:15	動力體驗	動力原理與划舟訓練、下水體驗
第二日	9:00-12:00	運動保健	介紹基本運動傷害、傷前預防與傷後保養。透過簡單圖示與徒手練習，習得自我檢視與預防運動傷害的觀念與技巧。
	14:00-17:00	潛水	平靜水域訓練： 裝備組裝使用及拆卸練習、轉體急停、原地踩水、面鏡排水、入水法、中性浮力、水中卸著裝。

《休閒健康體驗》第二梯次課程表

上課時間		課程	課程內容
第一日	9:00-12:00	運動保健	介紹基本運動傷害、傷前預防與傷後保養。透過簡單圖示與徒手練習，習得自我檢視與預防運動傷害的觀念與技巧。
	14:00-14:15	海洋人文	木舟介紹與遊戲說明
	14:15-15:45	造舟闖關	團體動力組裝遊戲
	15:45-17:15	動力體驗	動力原理與划舟訓練、下水體驗
第二日	9:00-12:00	身體結構認識	建立對人體肌肉骨骼系統的基本認識，與基礎的運動生理學與肌動學概念，對人體動作的產生與運動的暖身、拉筋有基本認識。
	14:00-17:00	潛水	平靜水域訓練： 裝備組裝使用及拆卸練習、轉體急停、原地踩水、面鏡排水、入水法、中性浮力、水中卸著裝。

休閒健康體驗課程報名表

姓名			性別	☐ 男 ☐ 女	
身分證字號			出生年月日	年 月 日	
身份	☐ 父親 ☐ 母親 ☐ 小孩		飲食	☐ 葷 ☐ 素	
緊急聯絡人	姓名：	電話：		關係：	
聯絡電話	公： 手機：	私：	E-mail		
課程類型	☐ 第一梯次〈94240001〉：7/3、7/4 ☐ 第二梯次〈94240002〉：7/24、7/25 ☐ 皆報名				
地址					
注意事項	1.高雄醫學大學為協助學員進行報名相關作業之目的，需蒐集您的姓名、性別、身分證字號、電話、地址、出生年月日等個人資料（辨識類：C001、C003、C011、C013、C023、C038、C051），作為就學期間及台灣地區內進行聯繫，個人資料將保存 1 年。本校於蒐集您的個人資料時，若您不願意提供真實且完整的個人資料或有欄位未填寫，則可能對您的報名作業及參與本課程之權益有所影響。 2.本人同意本表資料及上課時之個人肖像權由高雄醫學大學教務處推廣教育中心於執行相關業務範圍內進行蒐集、處理與利用。 3.如欲行使其他個人資料保護法第 3 條的當事人權利，請洽本校教務處推廣教育中心。（extend@kmu.edu.tw；（07）3121101-2270） 本人已詳細閱讀上列告知事項且完全明瞭其內容。 學員簽章：				
推廣學號			承辦人		
日期/費用			蓋章		
				收費	
				蓋章	