

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、綺麗人生：北歐式健走融入式教學

一、活動說明：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。

本次研習主題為：北歐式健走（NORDIC WALKING）是新興的持杖健走（POLE WALKING）運動。透過手持「健走杖」進行健走運動，並透過簡單、特殊的技能，在健走的同時訓練到身體多數部位的肌群，是一項包含伸展、有氧、肌力及平衡的全方位運動。在各項研究中發現北歐式健走適合應用在各種身體機能、心理狀態及年齡階層的朋友一起學習。北歐式健走運動不但可以協助特殊族群增加身體活動量、更是建立終生規律、多元運動習慣的好方式。

參加本次研習學員可獲得，芬蘭 ONWF「北歐式健走領導員」認證機會。學員可「自由選擇」參加「當日課後」北歐式健走「學科」及「動作分析」檢定考試。經通過認證檢定考試、並繳交 1500 元認證費用。可取得芬蘭 ONWF「北歐式健走領導員」（ONW Leader BRONZE Membership）證書。

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 綺麗人生：北歐式健走融入教學

六、參加對象：合計 40 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：請填 google 報名表 <https://forms.gle/B8CmqyKJAZBVZHsX6>

八、研習日期：112 年 03 月 19 日（星期日）上午 08:00-17:00

九、報名日期：即日起至 112 年 03 月 15 日

十、研習課程表：



報名請掃 QR Code

時間	課程（活動）名稱
07:50-08:00	報到
08:00-09:00	特殊族群體適能指導
09:00-10:00	障礙者運動科學與健康促進
10:00-11:00	北歐式健走發展與科學原理
11:00-12:00	北歐式健走健康效益與器材知識
12:00-13:00	午休
13:00-15:00	北歐式健走行走技巧及健身操（融合式運動教學）
15:00-17:00	北歐式健走全方位運動訓練（特殊族群訓練課程）

十一、報名費用：免費研習，前 20 名報名者免費提供便當。

十二、承辦人員：劉雅甄老師，電話：03-5186196，email: yazhen@chu.edu.teams