

國立高雄海洋科技大學 函

機關地址：81157高雄市楠梓區海專路142號
承辦人：傅筱薇
電話：07-3617141*3974

受文者：國立臺北科技大學

發文日期：中華民國100年2月18日

發文字號：海科大教資字第1000001739號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：(ATTCH1 10000017391_0001739A00_ATTCH1.PDF、ATTCH2 10000017391_0001739A00_ATTCH2.PDF、ATTCH3 10000017391_0001739A00_ATTCH3.PDF、ATTCH4 10000017391_0001739A00_ATTCH4.PDF)

主旨：本校承辦教育部技職校院南區區域教學資源中心第二期獎勵大學教學卓越計畫提昇教學品質改善計畫，訂於本（100）年3月12~13日及3月18~19日舉辦「海洋運動體驗研習系列活動」共四場，敬邀 貴校教職員生踴躍參與，請 查照。

說明：

一、活動時間及地點：

(一)風浪板初級教練講習會：100年3月12日(星期六)上午8:00至下午17:00，海洋休閒管理系觀光導覽教室及游泳池。

(二)風浪板進階教練講習會：100年3月13日(星期日)上午8:00至下午17:00，高雄市蓮池潭水域。

(三)水中有氧初級教練講習會：100年3月18日(星期五)上午8:00至下午18:00，海洋休閒管理系觀光導覽教室。

(四)水中有氧進階教練講習會：100年3月19日(星期六)上午8:00至下午18:00，本校楠梓校區游泳池。

二、報名截止時間、研習內容、報名方式、交通資訊及相關活動資訊，請參閱附件實施計畫。

正本：全國大專校院

副本：教育部技職校院南區區域教學資源中心、本校教務處、教學資源中心

100/02/21
18:01:49

裝

訂

線



國立高雄海洋科技大學

National Kaohsiung Marine University

教育部技職校院南區區域教學資源中心

第二期獎勵大學教學卓越計畫

提昇教學品質改善計畫

海洋運動體驗研習系列活動 I -

風浪板初級教練講習會

第二期計畫總期程 99 年 1 月 1 日至 101 年 12 月 31 日

☑第二期第一次計畫 99 年 1 月 1 日至 100 年 6 月 30 日

指導單位：教育部技職司

主辦單位：南區區域教學資源中心

承辦單位：國立高雄海洋科技大學 教學資源中心

協辦單位：國立高雄應用科技大學、

南區 35 所夥伴學校

中華民國水中運動協會帆船委員會

中華民國 100 年 3 月 12 日

教育部技職校院南區區域教學資源中心
第二期獎勵大學教學卓越計畫-提昇教學品質改善計畫
海洋運動體驗研習系列活動 I -
風浪板初級教練講習會

壹、背景分析

配合教育部執行海洋教育政策及推動水域運動體驗活動，落實海洋國家概念，提升大專教師帆船運動知能，培育風浪板運動專業人才。

貳、活動目的

- 一、提升教師對於風浪板運動知能，建立個人專業之多元，以增進大專學生海洋運動課程之豐富性。
- 二、培訓教師具備風浪板教練之能力，以協助培育風浪板運動專長之學生。

參、參加對象

年滿二十歲，南區區域教學資源中心之各夥伴學校，及全國大專院校之教職員或學生、教學助理及與執行教學助理相關之人員參與，預計參加人數 40 名，具有駛帆及風浪板經驗者優先錄取。

肆、活動日期

100 年 3 月 12 日(星期六)，時間：8：00 至 17：00。研習議程如附件一。

伍、活動地點

國立高雄海洋科技大學楠梓校區海洋休閒管理系觀光導覽教室及游泳池。(地址：811 高雄市楠梓區海專路 142 號—致遠樓 1 樓)

陸、報名方法

請於 100 年 3 月 4 日(星期五)前，郵寄、傳真，或 E-mail 至：高雄市楠梓區海專路 142 號，國立高雄海洋科技大學海洋休閒管理系 陳慧穎小姐收，逾期概不予受理。以 40 人為限，額滿為止。報名表如附件二。

TEL：07-3617141~3872。Fax：07-3646214。

E-mail：dasm@mail.nkmu.edu.tw。

柒、活動內容

- 一、教室學科講解：帆船與風浪板基本原理介紹、基本救生常識講解、

競賽須知。

- 二、陸上演練：裝備介紹、組合及拆卸（組帆、卸帆、搬運、保養等基本常識）、陸上模擬操作（起帆、平衡、操控、轉向等基本技術）。
- 三、水域演練：基本救生演練、基本起帆、平衡練習。

捌、預期效果

冀希藉由本次研習活動，提升大專院校教師對於風浪板運動的知能，協助教師於教學上的豐富與多元性，以達配合教育部執行海洋教育政策及推動水域運動體驗活動，落實海洋國家概念之目的。

玖、合作單位

- 一、指導單位：教育部技職司。
- 二、主辦單位：南區區域教學資源中心。
- 三、承辦單位：國立高雄海洋科技大學教學資源中心。
- 四、協辦單位：南區 35 所夥伴學校。

中華民國水中運動協會帆船委員會

壹拾、經費需求

經費來源 99 年度第二期獎勵大學教學卓越計畫南區區域教學資源中心—提昇教學品質改善計畫相關經費支應。

壹拾壹、活動實施

本活動經南區區域教學資源中心指導委員會議通過，陳請校長核定後實施。

教育部技職校院南區區域教學資源中心
第二期獎勵大學教學卓越計畫-提昇教學品質改善計畫

風浪板初級教練講習會 活動議程

活動日期：100 年 3 月 12 日(星期六)

活動地點：海洋休閒管理系觀光導覽教室及游泳池

日期 時間	100 年 3 月 12 日（星期六）		備考
08：00 08：30	報 到 （楠梓校區致遠樓 1 樓） *活動組	獨木舟教學實 習演練 *講師群 2 位	全程參與者 得參加風浪 板進階課 程。
08：30 09：50	始 業 式 宣布注意與規定事項 *林主任杏麗		
10：00 10：50	教室學科講解：帆船與風浪板基本 原理介紹、基本救生常識講解、運 動傷害急救處置、競賽須知。		
11：00 11：50	陸上演練：裝備介紹、組合及拆卸 （組帆、卸帆、搬運、保養等基本 常識）、陸上模擬操作（起帆、平衡、 操控、轉向等基本技術）。		
12：00 13：00	午 餐 影片欣賞 *活動組	午 餐 影片欣賞 *活動組	
13：00 13：50	水域演練：基本救生、起帆、平衡 練習、航行操作。	綜合練習 *講師群 2 位	
14：00 14：50			
15：00 15：50			
16：00 16：50		結業式 *林主任杏麗	

教育部技職校院南區區域教學資源中心
第二期獎勵大學教學卓越計畫-提昇教學品質改善計畫
風浪板初級教練講習會報名表

姓 名	中 文		生 日	年 月 日	照 片
	英 文		身分證字號		
通 訊 地 址					郵 遞 區 號 _____
電 話		公		行動電話	
		宅			
電 子 信 箱					
學 歷			經 歷		
現 職					
☐ 葷食 ☐ 素食					
備註： 1. 報名費：200 元(含保險費，已有公保者將不予投保保險費用)。 2. 報名請填寫活動切結書。 3. 報名自即日起至 100 年 3 月 4 日止。 4. 本講習會不提供住宿，住宿請學員自理。 5. 講習地點：高雄市楠梓區海專路 142 號(國立高雄海洋科技大學)。 6. 參加學員請攜帶泳衣、泳帽、防磨衣或防寒衣、毛巾及個人盥洗用具。 7. 郵寄掛號：高雄市楠梓區海專路 142 號，國立高雄海洋科技大學海洋休閒管理系 陳慧穎小姐收 TEL：07-3617141~3872。請附寄三個月內 1 寸照片 3 張、切結書、報名費。 8. 本表格附於本校海洋休閒管理系網站（ http://www.ezopen.com.tw/dasm/main.php ）。 9. 若欲取得「風浪板教練證照」者，另需參與「風浪板進階教練講習」通過者，始核發證照。					

教育部技職校院南區區域教學資源中心
第二期獎勵大學教學卓越計畫-提昇教學品質改善計畫

本人_____，將於 100 年 3 月 12 日參加國立高雄海洋科技大學風浪板初級教練講習會，並願意同意下列事項，如有違規而造成事故時願自行負責。

- 一、心臟病、氣喘、高血壓、孕婦及身體不適者，請勿參加。
- 二、參加本講習會期間，願意從老師及教練之指導及要求，否則一切後果自行負責。
- 三、活動前已充分了解水域運動安全公約及活動規則，並願意配合遵守所有規定事項。
- 四、本人認為身心健康，適宜從事風浪板活動。

具結人_____（簽章）

緊急聯絡人：

姓名：

地址：

電話：

____年____月____日

楠梓校區交通資訊

1. 高速公路

[南下]：楠梓(大社工業區出口)下交流道→直行至楠陽路→右轉直行上楠陽路橋→下橋左轉接加昌路→(第一個紅綠燈)右轉海專路。

[北上]：楠梓(右邊仁武出口)下交流道→左轉鳳楠路→至楠陽路→左轉上楠陽路橋→下橋左轉接加昌路→(第一個紅綠燈)右轉海專路。

2. 台一線道達楠陽陸橋(往高雄方向)，加昌路右轉海專路。

3. 高雄市公車

6、29 號公車(楠梓火車站搭車)於高雄海洋科技大學下車。

28、301(高雄火車站搭車)於後勁國中站下車。

4. 搭乘高雄捷運於後勁站(海科大站)下車，步行 100 公尺即可到達本校。

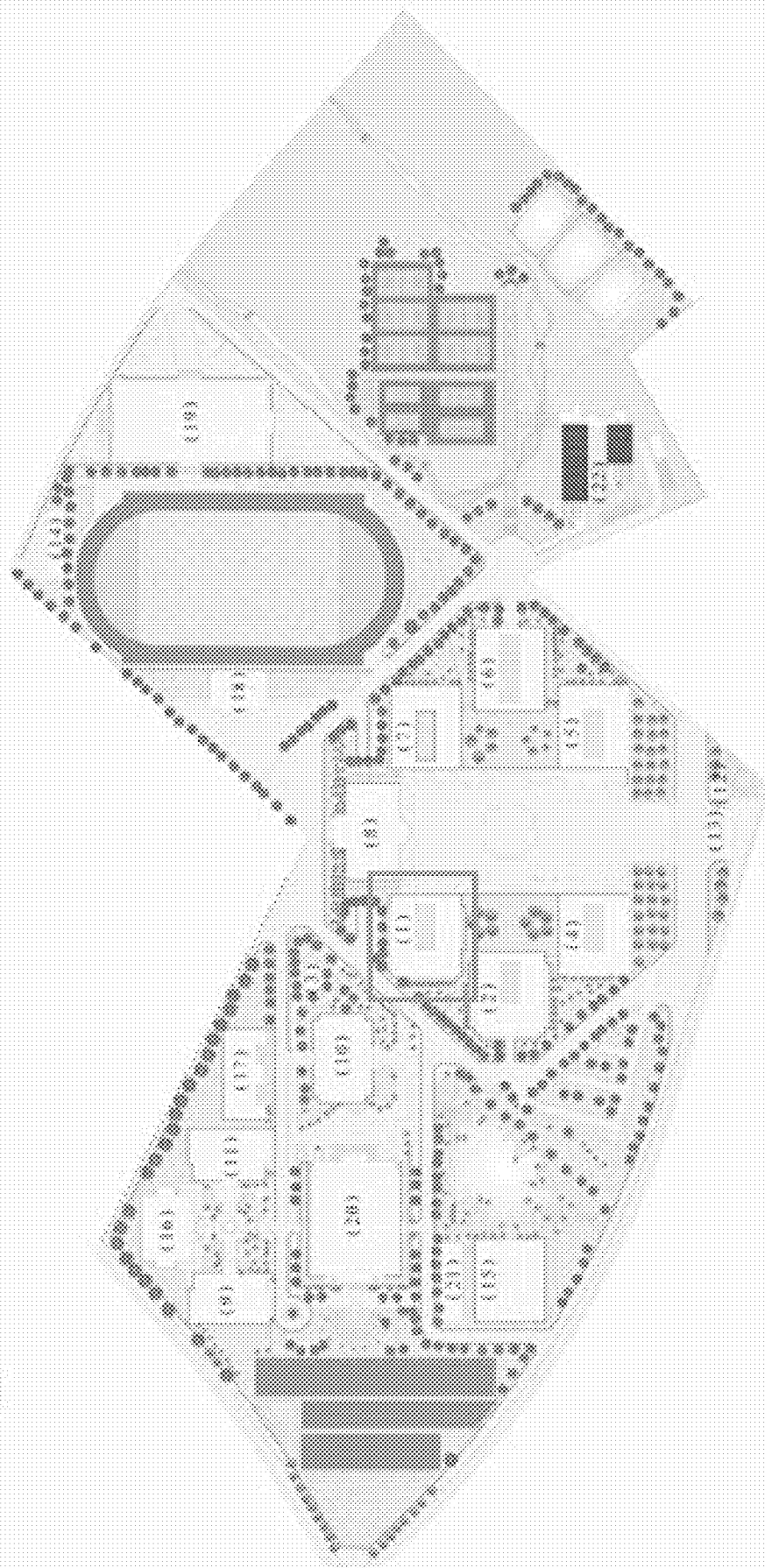




楠梓校區平面圖



國立高雄海洋科技大學楠梓校區校園配置圖 NATIONAL KAOHSIUNG MARINE UNIVERSITY



- | | | | | |
|---------|----------|----------|------------|-------------|
| (1)-教學樓 | (9)-南港樓 | (13)-校門 | (17)-藝海樓 | (21)-海生館 |
| (2)-政達樓 | (10)-圖書館 | (14)-北港樓 | (18)-運動場看台 | (22)-綜合教學大樓 |
| (3)-台安樓 | (11)-東港樓 | (15)-東港樓 | (19)-體育館 | |
| (4)-五福樓 | (12)-藝術室 | (16)-東港樓 | (20)-活動中心 | |





國立高雄海洋科技大學

National Kaohsiung Marine University

教育部技職校院南區區域教學資源中心

第二期獎勵大學教學卓越計畫

提昇教學品質改善計畫

海洋運動體驗研習系列活動Ⅱ-

風浪進階教練講習會

第二期計畫總期程 99 年 1 月 1 日至 101 年 12 月 31 日

☑第二期第一次計畫 99 年 1 月 1 日至 100 年 6 月 30 日

指導單位：教育部技職司

主辦單位：南區區域教學資源中心

承辦單位：國立高雄海洋科技大學 教學資源中心

協辦單位：國立高雄應用科技大學、

南區 35 所夥伴學校

中華民國水中運動協會帆船委員會

中華民國 100 年 3 月 13 日

教育部技職校院南區區域教學資源中心

第二期獎勵大學教學卓越計畫-提昇教學品質改善計畫

海洋運動體驗研習系列活動 II-

風浪板進階教練講習會

壹、背景分析

配合教育部執行海洋教育政策及推動水域運動體驗活動，落實海洋國家概念，提升大專教師帆船運動知能，培育風浪板運動專業人才。

貳、活動目的

- 一、提升教師對於風浪板運動知能，建立個人專業之多元，以增進大專學生海洋運動課程之豐富性。
- 二、培訓教師具備風浪板教練之能力，以協助培育風浪板運動專長之學生。

參、參加對象

年滿二十歲，南區區域教學資源中心之各夥伴學校，及全國大專院校之教職員或學生、教學助理及與執行教學助理相關之人員參與預計參加人數 40 名，必須完成初級教練講習課程或具有駛帆經驗者優先錄取。

肆、活動日期

100 年 3 月 13 日(星期日)，時間：8：00 至 17：00，研習議程如附件一。

伍、活動地點

高雄市蓮池潭水域。

陸、報名方法

請於 100 年 3 月 4 日(星期五)前，郵寄、傳真，或 E-mail 至：高雄市楠梓區海專路 142 號，國立高雄海洋科技大學海洋休閒管理系陳慧穎小姐收，逾期概不予受理。以 40 人為限，額滿為止。報名表如附件二。

TEL：07-3617141~3872。Fax：07-3646214。

E-mail：dasm@mail.nkmu.edu.tw。

柒、活動內容

一、水域演練：(基本技術介紹與練習)

1. 橫風行進操控
2. 逆風行進操控
3. 逆風轉向操控

二、水域演練 (基本技術介紹與練習)

1. 岸邊起帆
2. 順風行進操控
3. 順風轉向操控
4. 裝備拆卸練習/器材保養

捌、預期效果

冀希藉由本次研習活動全程參與並通過測試者得核發風浪板丙級教練證照。提升大專院校教師對於風浪板運動的知能，協助教師於教學上的豐富與多元性，以達配合教育部執行海洋教育政策及推動水域運動體驗活動，落實海洋國家概念之目的。

玖、合作單位

- 一、指導單位：教育部技職司。
- 二、主辦單位：南區區域教學資源中心。
- 三、承辦單位：國立高雄海洋科技大學教學資源中心。
- 四、協辦單位：南區 35 所夥伴學校。

中華民國水中運動協會帆船委員會

壹拾、經費需求

經費來源 99 年度第二期獎勵大學教學卓越計畫南區區域教學資源中心－提昇教學品質改善計畫相關經費支應。

壹拾壹、活動實施

本活動經南區區域教學資源中心指導委員會議通過，陳請校長核定後實施。

教育部技職校院南區區域教學資源中心
第二期獎勵大學教學卓越計畫-提昇教學品質改善計畫

風浪板進階教練講習會 活動議程

活動日期：100 年 3 月 13 日(星期日)

活動地點：高雄市蓮池潭

活動日期：100 年 3 月 13 日(星期日)			
時間	內容	講師	備註
08:00-09:00	裝備組裝練習	教練 1 人	陸上及水域
09:00-12:00	一、水域演練：(基本技術介紹與練習) 1. 橫風行進操控 2. 逆風行進操控 3. 逆風轉向操控	教練 2 人	演練均採分組方式進行。
12:00-13:00	午餐		全程參與並
13:00-17:00	二、水域演練(基本技術介紹與練習) 1. 岸邊起帆 2. 順風行進操控 3. 順風轉向操控 4. 裝備拆卸練習/器材保養	教練 2 人	通過測試者得核發風浪板丙級教練證照。

教育部技職校院南區區域教學資源中心

第二期獎勵大學教學卓越計畫-提昇教學品質改善計畫

風浪板進階教練講習會報名表

姓 名	中 文		生 日	年 月 日	照 片
	英 文		身分證字號		
通 訊 地 址					郵 遞 區 號 _____
電 話	公			行動電話	
	宅				
電 子 信 箱					
學 歷			經 歷		
現 職					
☐ 葷食 ☐ 素食					
備註： - 報名費：1250 元(含證照費及保險費)，已有公保者將不予投保保險費用。 - 報名請填寫活動切結書。 - 報名自即日起至 2011 年 3 月 4 日止。 - 本講習會不提供住宿，住宿請學員自理。 - 講習地點：高雄市楠梓區海專路 142 號(國立高雄海洋科技大學)。 - 參加學員請攜帶泳衣、泳帽、防磨衣或防寒衣、毛巾及個人盥洗用具。 - 郵寄掛號：高雄市楠梓區海專路 142 號，國立高雄海洋科技大學海洋休閒管理系 陳慧穎小姐收 TEL：07-3617141~3872。請附寄三個月內 1 寸照片 3 張、切結書、報名費。 - 本表格附於本校海洋休閒管理系網站 (http://www.ezopen.com.tw/dasm/main.php)。 - 未參與「風浪板初級教練講習會」者，將不得參與證照考取。					

教育部技職校院南區區域教學資源中心
第二期獎勵大學教學卓越計畫-提昇教學品質改善計畫

本人_____，將於 100 年 3 月 13 日參加國立高雄海洋科技大學風浪板
進階教練講習會，並願意同意下列事項，如有違規而造成事故時願自行負
責。

- 一、心臟病、氣喘、高血壓、孕婦及身體不適者，請勿參加。
- 二、參加本講習會期間，願意從老師及教練之指導及要求，否則一切後果
自行負責。
- 三、活動前已充分了解水域運動安全公約及活動規則，並願意配合遵守所
有規定事項。
- 四、本人認為身心健康，適宜從事風浪板活動。

具結人_____（簽章）

緊急聯絡人：

姓名：

地址：

電話：

____年____月____日



國立高雄海洋科技大學

National Kaohsiung Marine University

教育部技職校院南區區域教學資源中心

第二期獎勵大學教學卓越計畫

提昇教學品質改善計畫

海洋運動體驗研習系列活動Ⅲ-

水中有氧初級教練講習會

第二期計畫總期程 99 年 1 月 1 日至 101 年 12 月 31 日

☑第二期第一次計畫 99 年 1 月 1 日至 100 年 6 月 30 日

指導單位：教育部技職司

主辦單位：南區區域教學資源中心

承辦單位：國立高雄海洋科技大學 教學資源中心

協辦單位：國立高雄應用科技大學、
南區 35 所夥伴學校

中 華 民 國 100 年 3 月 18 日

教育部技職校院南區區域教學資源中心
第二期獎勵大學教學卓越計畫-提昇教學品質改善計畫

海洋運動體驗研習系列活動Ⅲ-
水中有氧初級教練講習會

壹、背景分析

提昇體適能與追求全人健康的理念，在現今社會已愈來愈受重視，行政院體育委員會也於 2006 年推出「運動人口倍增計畫」，期望擴增規律運動人口，讓運動成為國民生活的一部分，提高國民的生活。近年來，健身運動的型態日趨多樣化，因應消費大眾的需求，傳統的水中復健被重新規劃，成為適合一般人的運動方式；在北美和日本，水中有氧運動課程早已成為廣受歡迎的運動方式。而讓學生享受、喜愛水中有氧課程，對於他們日後是否能終身保有運動習慣佔有其重要地位，因此，課程內容要多變以符合學生的需求與興趣。

貳、活動目的

- 一、提升大專師生體適能、落實海洋國家概念、加強水域運動發展普及性及豐富性，培育水中有氧運動指導人才，充實專業管理及人力推廣。
- 二、提升教師對於水中有氧運動知能，建立個人專業之多元，以增進大專學生海洋運動課程之豐富性。

參、參加對象

- 一、南區區域教學資源中心各夥伴學校及全國大專院校之教學助理、執行教學助理相關之教職員與校內學生參與，預計參加人數 20 名。
- 二、本課程為初級課程若有意考取丙級教練證照者，必須同時報名水中有氧進階講習會。

肆、活動日期

100 年 3 月 18 日(星期五)，時間：8：10 至 18：00。

伍、活動地點

國立高雄海洋科技大學楠梓校區海洋休閒管理系觀光導覽教室。
(地址：811 高雄市楠梓區海專路 142 號—致遠樓 1 樓)

陸、報名方法

請於 100 年 3 月 11 日(星期五)前，郵寄、傳真，或 E-mail 至：高雄市楠梓區海專路 142 號，國立高雄海洋科技大學海洋休閒管理系，陳慧穎小姐收，逾期概不予受理。以 20 人為限，額滿為止。

TEL：07-3617141~3872。Fax：07-3646214。

E-mail：dasm@mail.nkmu.edu.tw。

柒、活動內容：如活動議程表

- (一) 肌肉骨骼概論與運動傷害防護。
- (二) 水中有氧課程設計原則。
- (三) 水中有氧課程設計實務。

捌、預期效果

冀希藉由本次研習活動，提升大專院校教師對於水中有氧運動的知能，協助教師於教學上的豐富與多元性，以達配合教育部執行海洋教育政策及推動水域運動體驗活動，落實海洋國家概念之目的。

玖、合作單位

- 一、指導單位：教育部技職司。
- 二、主辦單位：南區區域教學資源中心。
- 三、承辦單位：國立高雄海洋科技大學教學資源中心。
- 四、協辦單位：南區 35 所夥伴學校。

壹拾、經費需求

經費來源 99 年度第二期獎勵大學教學卓越計畫南區區域教學資源中心－提昇教學品質改善計畫相關經費支應。

壹拾壹、活動實施

本活動經南區區域教學資源中心指導委員會會議通過，陳請校長核定後實施。

教育部技職校院南區區域教學資源中心
第二期獎勵大學教學卓越計畫-提昇教學品質改善計畫
水中有氧初級教練講習會 活動議程

活動日期：100 年 3 月 18 日(星期五)

時 間	課 程 內 容	主 講 者	活動地點
08:00~08:30	報 到		海洋系海洋 觀光導覽教室
08:30~08:50	始 業 式	林杏麗主任	海洋系海洋 觀光導覽教室
09:00~12:00	肌肉骨骼概論與 運動傷害防護	馮柏菁	海洋系海洋 觀光導覽教室
12:10~13:30	午餐（視聽教學）		
13:30~15:30	水中有氧課程設計原則	林杏麗	海洋系海洋 觀光導覽教室
15:30~16:00	休 息 時 間		
16:00~18:00	水中有氧基本動作操作原理	林杏麗	海洋系海洋 觀光導覽教室

教育部技職校院南區區域教學資源中心

第二期獎勵大學教學卓越計畫提昇教學品質改善計畫

活動名稱	水中有氧初級教練講習會		
活動時間	100 年 3 月 18 日(星期五)，時間：8：30 至 18：00		
承辦單位	國立高雄海洋科技大學（校址：811 高雄市楠梓區海專路 142 號）		
活動地點	海洋休閒管理系海洋觀光導覽教室(致遠樓 1 樓)		
姓名			
服務學校		職稱	
聯絡電話			
E-mail			
膳食習慣	☐ 一般 ☐ 素食		
備註	※若欲取得「水中有氧初級教練證照」者，另需參與「水中有氧進階教練講習」通過者，始核發證照。 ※請於 100 年 3 月 11 日(星期五)前，郵寄、傳真，或 E-mail 至： 高雄市楠梓區海專路 142 號，國立高雄海洋科技大學海洋休閒管理系，陳慧穎小姐收，逾期概不予受理。以 20 人為限，額滿為止。 TEL：07-3617141~3872。Fax：07-3646214。 E-mail：dasm@mail.nkmu.edu.tw。		

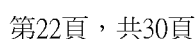
換章

[北上]: 楠梓(右邊仁武出口)下交流道->左轉鳳楠路->至楠陽路->左轉上楠陽路橋->下橋左轉接加昌路->(第一個紅綠燈)右轉海專路。

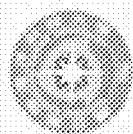
3. 高雄市公車

28、301（高雄火車站搭車）於後勁國中站下車。

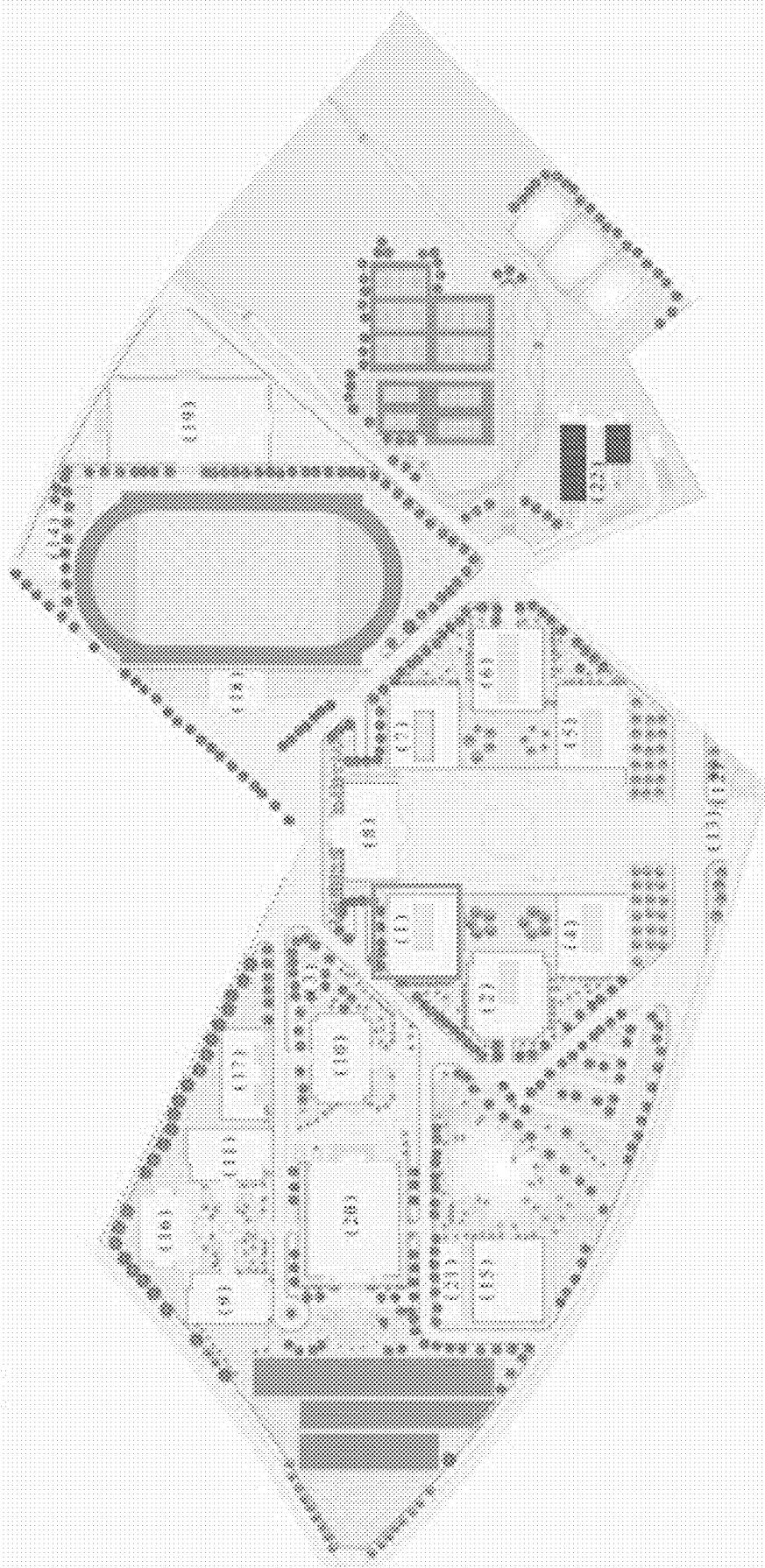
4. 搭乘高雄捷運於後勁站(海科大站)下車,步行 100 公尺即可到達本校。



楠梓校區平面圖



國立高雄海洋科技大學楠梓校區校園配置圖 NATIONAL KAOHSIUNG MARINE UNIVERSITY



- | | | | | |
|---------|----------|----------|------------|-------------|
| (1)-教學樓 | (9)-南港樓 | (13)-校門 | (17)-藝海樓 | (21)-海生館 |
| (2)-政建樓 | (10)-圖書館 | (14)-北港樓 | (18)-運動場看台 | (22)-綜合教學大樓 |
| (3)-台電室 | (11)-東港樓 | (15)-東港樓 | (19)-體育館 | |
| (4)-五風樓 | (12)-藝術室 | (16)-東港樓 | (20)-活動中心 | |



國立高雄海洋科技大學

National Kaohsiung Marine University

教育部技職校院南區區域教學資源中心

第二期獎勵大學教學卓越計畫

提昇教學品質改善計畫

海洋運動體驗研習系列活動IV-

水中有氧進階教練講習會

第二期計畫總期程 99 年 1 月 1 日至 101 年 12 月 31 日

☑第二期第一次計畫 99 年 1 月 1 日至 100 年 6 月 30 日

指導單位：教育部技職司

主辦單位：南區區域教學資源中心

承辦單位：國立高雄海洋科技大學 教學資源中心

協辦單位：國立高雄應用科技大學、

南區 35 所夥伴學校

中華民國 100 年 3 月 19 日

教育部技職校院南區區域教學資源中心
第二期獎勵大學教學卓越計畫-提昇教學品質改善計畫

海洋運動體驗研習系列活動IV-

水中有氧進階教練講習會

壹、背景分析

提昇體適能與追求全人健康的理念，在現今社會已愈來愈受重視，行政院體育委員會也於 2006 年推出「運動人口倍增計畫」，期望擴增規律運動人口，讓運動成為國民生活的一部分，提高國民的生活。近年來，健身運動的型態日趨多樣化，因應消費大眾的需求，傳統的水中復健被重新規劃，成為適合一般人的運動方式；在北美和日本，水中有氧運動課程早已成為廣受歡迎的運動方式。而讓學生享受、喜愛水中有氧課程，對於他們日後是否能終身保有運動習慣佔有其重要地位，因此，課程內容要多變以符合學生的需求與興趣。

貳、活動目的

- 一、提升大專師生體適能、落實海洋國家概念、加強水域運動發展普及性及豐富性，培育水中有氧運動指導人才，充實專業管理及人力推廣。
- 二、提升教師對於水中有氧運動知能，建立個人專業之多元，以增進大專學生海洋運動課程之豐富性。

參、參加對象

- 一、南區區域教學資源中心各夥伴學校及全國大專院校之校內學生、教學助理、執行教學助理相關之教職人員參與，預計參加人數 20 名。
- 二、本講習為進階證照課程，因此，參加者必須報名並全程參與教育部技職校院南區區域教學資源中心--大學教學卓越計畫--提昇教學品質改善計畫--水中有氧初級教練講習會研習者，方可報名。
- 三、本課程結合丙級教練證照，有意參加者必須繳交證照費 700 元，並完成實習服務 8 小時製作實習報告後，於 3 月 25 日前繳交。

肆、活動日期

100 年 3 月 19 日(星期六)，時間：8：10 至 17：00。

伍、活動地點

國立高雄海洋科技大學楠梓校區體育館游泳池。(地址：811 高雄市楠梓區海專路 142 號)

陸、報名方法

請於 100 年 3 月 11 日(星期五)前，郵寄、傳真，或 E-mail 至：高

雄市楠梓區海專路 142 號，國立高雄海洋科技大學海洋休閒管理系，陳慧穎小姐收，逾期概不予受理。以 20 人為限，額滿為止。

TEL：07-3617141~3872。Fax：07-3646214。

E-mail：dasm@mail.nkmu.edu.tw。

柒、活動內容：如活動議程表

- (一) 肌力訓練的操作原理。
- (二) 水中團體遊戲課程設計。
- (三) 水中伸展操作原則。
- (四) 術科測驗。

捌、預期效果

冀希藉由本次研習活動，提升大專院校教師對於水中有氧運動的知能，協助教師於教學上的豐富與多元性，以達配合教育部執行海洋教育政策及推動水域運動體驗活動，落實海洋國家概念之目的。

玖、合作單位

- 一、指導單位：教育部技職司。
- 二、主辦單位：南區區域教學資源中心。
- 三、承辦單位：國立高雄海洋科技大學教學資源中心。
- 四、協辦單位：南區 35 所夥伴學校。

壹拾、經費需求

經費來源 99 年度第二期獎勵大學教學卓越計畫南區區域教學資源中心—提昇教學品質改善計畫相關經費支應。

壹拾壹、活動實施

本活動經南區區域教學資源中心指導委員會議通過，陳請校長核定後實施。

教育部技職校院南區區域教學資源中心
第二期獎勵大學教學卓越計畫-提昇教學品質改善計畫
水中有氧初級教練講習會 活動議程

活動日期：100 年 3 月 19 日(星期六)

時 間	課 程 內 容	主 講 者	活 動 地 點
08:00~10:00	肌力訓練與伸展原理	郭美惠	國立海洋科技大學游泳池
10:20~12:20	水中有氧課程實務教學 I	包怡芬	國立海洋科技大學游泳池
12:20~13:30	午餐（視聽教學）		國立海洋科技大學游泳池
13:30~15:30	水中有氧課程實務教學 II	包怡芬	國立海洋科技大學游泳池
15:30~16:00	休息時間		
16:00~18:00	術科測驗（分組測驗）	包怡芬 林杏麗	國立海洋科技大學游泳池

教育部技職校院南區區域教學資源中心

第二期獎勵大學教學卓越計畫提昇教學品質改善計畫

活動名稱	水中有氧進階教練講習會		
活動時間	100 年 3 月 19 日(星期六)，時間：8：30 至 18：00		
承辦單位	國立高雄海洋科技大學（校址：811 高雄市楠梓區海專路 142 號）		
活動地點	本校楠梓校區游泳池		
姓名			
服務學校		職稱	
聯絡電話			
E-mail			
膳食習慣	☐ 一般 ☐ 素食		
是否考取證照	☐ 是 ☐ 否		
備註	1. 證照費：每人新台幣 700 元，隨報名表一併郵寄掛號（亦可現場繳交）。如報名人數超額，依報名先後順序決定錄取名額。 2. 報名自即日起至 100 年 3 月 11 日止。 3. 講習地點：高雄市楠梓區海專路 142 號(國立高雄海洋科技大學)。 4. 參加學員請攜帶泳衣、泳帽、蛙鏡、毛巾及個人盥洗用具。 5. 郵寄掛號：高雄市楠梓區海專路 142 號，國立高雄海洋科技大學海洋休閒管理系 陳慧穎小姐收 TEL：07－3617141~3872。 6. 傳真報名：請填妥報名相關資料後，傳真至 (07)3646214。 7. E-Mail 報名：請填妥相關資料後 E-Mail： dasm@mail.nkmu.edu.tw 8. 考證照者需繳交資料：繳交一寸照片 3 張，身份證正反面影本乙份。 9. 未參與「水中有氧初級教練證照」者，將不得參與證照考取。		

楠梓校區交通資訊

1. 高速公路

[南下]：楠梓(大社工業區出口)下交流道→直行至楠陽路→右轉直行上楠陽路橋→下橋左轉接加昌路→(第一個紅綠燈)右轉海專路。

[北上]：楠梓(右邊仁武出口)下交流道→左轉鳳楠路→至楠陽路→左轉上楠陽路橋→下橋左轉接加昌路→(第一個紅綠燈)右轉海專路。

2. 台一線道達楠陽陸橋(往高雄方向)，加昌路右轉海專路。

3. 高雄市公車

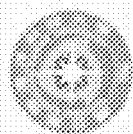
6、29 號公車(楠梓火車站搭車)於高雄海洋科技大學下車。

28、301(高雄火車站搭車)於後勁國中站下車。

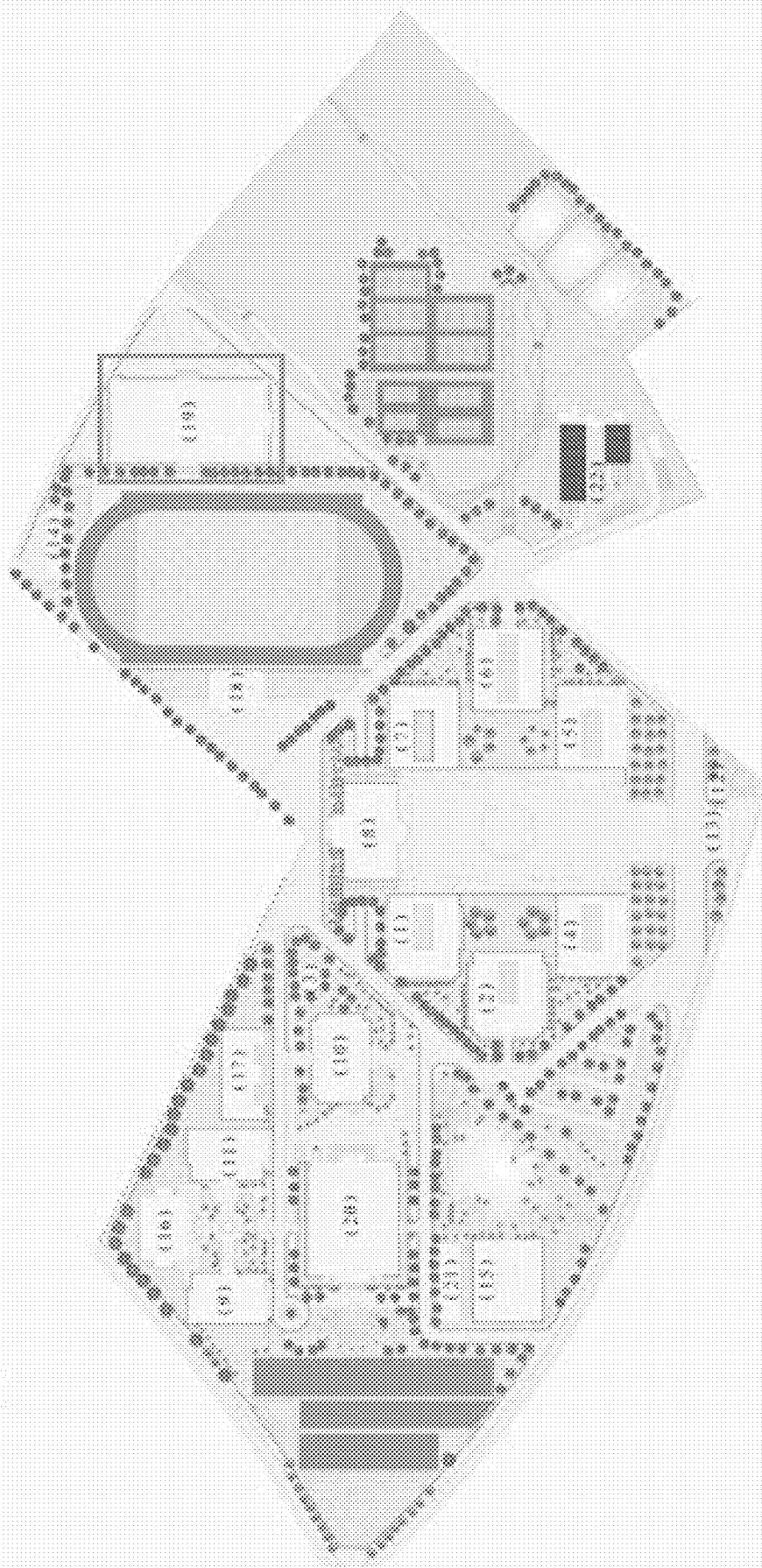
4. 搭乘高雄捷運於後勁站(海科大站)下車，步行 100 公尺即可到達本校。



楠梓校區平面圖



國立高雄海洋科技大學楠梓校區校園配置圖 NATIONAL KAOHSIUNG MARINE UNIVERSITY



- | | | | | |
|---------|----------|----------|------------|-------------|
| (1)-圖書館 | (9)-南港樓 | (13)-校門 | (17)-藝海樓 | (21)-海生館 |
| (2)-政建樓 | (10)-圖書館 | (14)-北港樓 | (18)-運動場看台 | (22)-綜合教學大樓 |
| (3)-台電室 | (11)-東港樓 | (15)-東港樓 | (19)-體育館 | |
| (4)-五試樓 | (12)-藝術室 | (16)-東港樓 | (20)-活動中心 | |