

109 學年度輔仁大學體育學系壺鈴研習課程參加辦法

- 一、宗旨：因應 COVID-19 疫情，為協助輔導本系學生符合畢業條件，特舉辦此研習課程。
- 二、依據輔仁大學體育學系 110 年 6 月 9 日課程委員會決議辦理。
- 三、依據辦法至少辦理 4 小時壺鈴專業訓練課程，並參加檢測，以備核發研習證明。
- 四、主辦單位：輔仁大學 體育學系
- 五、研習課程日期：(共二梯次)
 - (一)線上同步課程日期:110 年 7/10(星期六) 下午 13:00-16:00。【線上連結另行通知】
 - (二)非線上同步課程日期:110 年 7/12-15，7/16 上午測驗。【線上連結另行通知】
- 六、研習課程方式：線上
- 七、人數限定 10-30 人。(依報名順序)
- 八、參與資格限制:
 - (一) 體育學系 109 學年度應屆畢業生 (學號前三碼為 406 之學生)；確定會延畢之學生請勿報加。
 - (二) 尚未取得本年度畢業所需運動專業證照者，優先錄取。
 - (三) 此研習證明僅限 109 學年度”應屆”畢業生適用，非應屆畢業生及延畢生者不適用。
- 九、報名日期：即日起，至 110 年 7 月 4 日中午 12 點截止。
- 十、報名手續：一律採線上報名，報名網址 <https://forms.gle/z39Crj8hg5ijqzse9>。
- 十一、時數認證：全程參與，不得請假。核發 4 小時時數認證。
- 十二、備註：
 - (一) 因故無法參加者請於研習舉行一日以前以電子郵件通知系辦 (D16@mail.fju.edu.tw)。
 - (二) 上課時間及連結，於上課前 30 分鐘，以電子郵件(E-mail)或 Line 通知。
 - (四) 參加人員請自備壺鈴 (4 公斤)、著運動服裝、水壺、毛巾與運動鞋。
 - (五) 全程參與、並參加檢測通過者，由體育系頒發研習證明書。
- 十三、本辦法經本系主任核備後實施，修正時亦同。

109 學年度輔仁大學體育學系壺鈴研習訓練課程表

| 時 間/日 期 | 7 月 10 日(星期六) | 7 月 16 日(星期五) |
|----------------|-------------------|---|
| | 下午 12:30-13:00 簽到 | 上午 9:30-10:00 簽到 |
| 13:00 14:00 | 認識壺鈴/基礎學理 | 10:00 檢測 12:00 時間 |
| 14:00 15:00 | 壺鈴基本動作教學 I | 1.非同步線上研習者，請自習看影片學習及繳交練習影片於創課。 2.請先預訂檢測時間按照預訂順序為主。 |
| 15:00 16:00 | 壺鈴基本動作教學 II | |
| 16:00 17:00 | 壺鈴基本動作檢測 | |

註：課程與時段將依據主辦單位或授課教授需求進行調整。