

東南休管系 108 學年度寒假運動遊憩體驗營

- 一、目的：釋放寒冬中的青春活力
- 二、地點：東南科技大學校園
- 三、時間：1 月 17(五)、18(六)兩日
- 四、參加資格：各高中職有興趣室內戶外運動的高三同學
- 五、費用：兩天課程完全免費，另附兩天的中餐。
- 六、課程獎勵：完成兩天 16 小時的課程與一次 4 小時的參訪，活動結束後頒發東南休管系大學先修課程證書，上大學後可抵免一學分的課程。
- 七、活動名額：50 人
- 八、課程安排：

| 日期 | 時間 | 課程 |
|--------------|-------------|-----------------------------|
| 2020/1/17(五) | 8:00-9:00 | 報到 |
| | 9:00-9:30 | 開幕式 |
| | 9:30-12:00 | 室內體適能課程：陳士文老師 有氧肌肉生成訓練 |
| | 12:00-13:00 | 午餐時間 |
| | 13:00-16:00 | 戶外探索課程：林楷老師 高空繩索體驗 |
| | 16:00-17:00 | 休管系導覽 |
| 2020/1/18(六) | 8:00-9:00 | 團體熱身準備 |
| | 9:00-10:20 | 水上救生員簡介：董益吾老師 |
| | 10:20-10:40 | 下課休息 |
| | 10:40-12:00 | 戶外遊憩運動：林楷老師 終極飛盤 |
| | 12:00-13:00 | 午餐時間 |
| | 13:00-16:00 | 戶外自行車領隊課程：張玉治老師 自行車騎程與導覽 |
| | 16:00-17:00 | 運動休閒專業研討 |
| 2020 年 4 月 | 4 小時 | 參訪東南科技大學休管系 |