

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