**衢州学院教师教学发展培训项目预告（一百零二）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 主题 | 运动处方与疲劳恢复 | 主办单位 | 公共体育教学部 | | |
| 活动形式 | 上课 | 面向人员 | 全体教师 | | |
| 活动时间 | 2015年11月29号9:00开始 | 活动地点 | 6号实验楼101 | | |
| 学时 | 2学时 | 活动开办人数下限 | 30 | 活动开办人数上限 | 100 |
| **活 动 简 介** | | | | | |
| 讲课内容：  根据年龄性别、健康状况、身体素质以及心血管运动器官功能状况，结合主客观条件，科学设定运动内容、运动强度、运动时间以及运动频率帮助人们康复治疗和预防健身，最终达到提高身体健康的目的。  请有兴趣参加本次活动的教师，于2015年11月28日11:30前，到公共体育教学部办公室卢文杰处报名，联系电话：8025561,660121。  **专家简介：**董晓虹，女，浙江大学体艺部教授，浙江大学运动人体科学硕士研究生导师。长期从事科学健身方法研究，主编了系列与科学健身相关的书籍。2006年浙江大学出版社出版《运动健身学》 ，2008年浙江大学出版社出版《实用运动处方》 ，2006年浙江科学技术出版社出版《公务员健身指南》 ，2010年浙江科学技术出版社出版《慢性疾病的自然疗法》 。坚持倡导生命在于科学运动的观点，为促进全民健身服务。 | | | | | |