|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 主题 | “野蛮其体魄”——如何提高学生体质 | 主办单位 | 公体部教师教学发展分中心 | | |
| 活动形式 | 讲座 | 面向人员 | 公体部教师、二级学院辅导员 | | |
| 活动时间 | 2017年3月14日13:30-14:30 | 活动地点 | 体育馆会议室 | | |
| 学时 | 2学时 | 活动开办人数下限 | 15 | 活动开办  人数上限 | 30 |
| **活 动 简 介** | | | | | |
| “体者，载知识之车而寓道德之舍也。”体质健康测试不是体育的最终目的，也不是体育的全部，而是体育育人的手段之一。公共体育教学部体质测试中心结合我校学生的体质健康状况，针对我校学生体质健康的短板，制定有针对性的专项素质锻炼方法。使得我校大学生能够完善自身素质，提高锻炼效果。  本次讲座将探讨如何提高肺活量水平，如何跳的更远？如何拥有健美的体型？如何跑的更快，如何拥有野蛮体魄。讲座将围绕体质健康测试的9大指标对训练方法进行系统的梳理并提出合理的锻炼手段。  教师简介**：** 毛圣力，北京体育大学硕士研究生，衢州学院公体部体质测试中心主任。 | | | | | |

**衢州学院教师教学发展培训项目预告（一百七十三）**