新竹市北區民富國民小學107學年度第一學期
「健體領域」研習實施計畫

一、　依據：

「教師法」有關教師進修之規定。

二、　計畫目標：

（一）　提倡教職員工運動風氣，倍增運動參加人口，落實運動融入生活，提升生命品質。

（二）　充實本職學能，增進身心健康，擴展生活視野，充實教師健體領域教學能力。

三、　辦理時間：

週二　下午　4：00 ～5：00

107年10月9日～108年12月25日(共12次)。

四、　辦理地點: 本校1F舞蹈教室

五、　課程內容: **核心球瑜珈**（10人以上始開班）

請自備瑜珈墊、毛巾、抗力核心球(可自行準備，或第一節時向老師購買，每個120元)。

六、　參加人員：　本校教職員工

七、　費用：由參加者均分講師鐘點費。

八、　課程指導老師　：聘任 心意識瑜珈風 柯老師授課

九、　研習時數：每一次核予1小時。

十、　聯絡人：胡天蓮老師（校內分機：305）

十一、本研習計劃呈校長核定後實施，修正時亦同。