

# 新竹市東區科園國民小學教師健康促進計畫

一、計畫目的：為提倡國民運動風氣，擴增規律運動人口，增進國民運動健身觀念，特推出健康運動班

二、指導單位：行政院體育委員會

三、主辦單位：新竹市政府

四、承辦單位：新竹市東區科園國民小學

五、辦理期程：107年10月8日—108年1月7日

六、執行計畫內容：

(一)活動名稱：健康運動班

(二)參與對象：校內同仁

(三)參與人數：預計參與運動人口 20 人

(四)參與梯次：預計辦理 一 梯次活動。

日期：107年10月8日—108年1月7日

共計(12)次

上課時間：每週一 15:00 時-16:00 時，共 1\*12=12 時

(五)活動地點：新竹市東區科園國民小學 律動教室

(六)課程內容：有氧運動的重點在於心跳的速度，適當的訓練便能增強心肺機能，促進全身血液暢流。

(七)學員名單：

傅韻寧	蘇瑩瑩	張珮雯	林靜宜	林珮珍
施家琪	吳惠琳	游嘉鈴	詹小瑩	謝幸娟
鍾佩蓉				

(八)師資：呂佳霈老師

(九)承辦人：姓名：林靜宜

住址：新竹市東區科學園路 171 號

電話：03-6668421\*113

(十)經費預算：自行收費

七、預期效益：

(一)增進學員體能並聯絡情誼。

(二)學員能在有氧瑜珈的舒展運動中，抒解生活壓力並將所學動作融入課程。

八、聯絡人：學務處 林靜宜老師 03-6668421\*113

九、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。