

新竹市北區民富國民小學 108 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：
 週二班：
 *108 年 9 月 10 日~108 年 12 月 31 日(共 17 次)
 *下午 4：00 --5：00
- 四、 辦理地點：本校 1F 舞蹈教室。
- 五、 課程內容：核心球瑜珈健身運動(10 人以上始開班)
 請自備瑜珈墊或塑膠墊，抗力球一顆(可向老師購買)
- 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：聘任專任瑜珈柯老師授課
- 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：405)
- 十一、本研習計劃呈校長核定後實施，修正時亦同。