

新竹市立成德高中 109 學年度第 2 學期體育研習-滾筒放鬆

一、依據：新竹市立成德高級中學 109 學年度教師研習計畫。

二、目的：1. 推廣自我保養身體的正確方法，利用滾筒人人都能當自己的按摩師，隨時處理身體緊繃與痠痛問題，享受放鬆、活力快意的人生。

2. 希望透過本次課程，減輕同仁工作壓力及有效情緒調適，促進身心平衡，維持身心健康。

三、辦理單位：

(一) 指導單位：新竹市政府

(二) 主辦單位：新竹市巡迴運動指導團

(三) 承辦單位：新竹市立成德高中

四、課程內容：

6/16(三)10 點至 11 點

課程名稱	日期	時間	課程地點	講師
滾筒紓壓放鬆研習	110/6/16(三)	10:00-11:00	活動中心	劉振沛

6/23(三)10 點至 11 點

課程名稱	日期	時間	課程地點	助理講師
滾筒紓壓放鬆研習	110/6/23(三)	10:00-11:00	活動中心	劉振沛

五、研習內容：

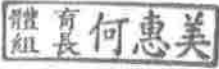

介紹身體各部位滾筒放鬆與運動、滾筒操作技巧與應用。

六、研習對象：本校有興趣一同參與研習之所有教職員。

七、聯絡人：本校學務處體育組何惠美(03-525-8748#302)。

八、經費來源：由新竹市巡迴運動指導團支付講師費

九、本計劃經陳校長核可後實施，修正時亦同。

承辦單位		會辦單位		校長
承辦人		會計室		
單位主管				
教務處教學組				
教務處實研組	