

新竹市北區民富國民小學 110 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：

週五班：

*110 年 11 月 2 日~111 年 1 月 11 日(共 10 次)

*下午 4：00 -5:00。

四、 辦理地點：本校 1F 舞蹈教室。

五、 課程內容：瑜珈健身運動

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：聘任專業老師授課

九、 研習時數：每一次核予 1 小時。

十、 聯絡人：郭妙妲老師（校內分機：210）

十一、本研習計畫呈校長核定後實施，修正時亦同。