

# 新竹市北區民富國民小學 112 學年度第二學期 「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：  
    \*113 年 5 月 24 日~113 年 6 月 21 日(共 5 次)  
    \*下午 4：00 --5：00
- 四、 辦理地點：本校學生活動中心外廣場(如遇雨天移至學生活動中心內)。
- 五、 課程內容：柔力球健身運動(4 人以上始開班)  
    請自備柔力球具(可向老師購買或借用)
- 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：聘任專任柔力球郭玉秀教練授課
- 九、 研習時數：每一次核予 1 小時。
- 十、 聯絡人：唐鑑樟老師(校內分機：404)
- 十一、本研習計劃呈校長核定後實施，修正時亦同。