

新竹市西門國小 112 學年度健康促進研習計畫

有氧運動如何增加身體代謝能力

一、目的：

- 1、強化教師健康促進「健康體位」觀念。
- 2、提升教師健康促進「健康體位」專業知能與教學之能力。

二、辦理單位：學務處

三、研習時間：113 年 6 月 21 日(五) 與 113 年 6 月 26 日(三)

四、研習地點：本校禮堂

五、研習對象：本校教師

六、研習課程內容：

日期	時間	活動內容	主講人
6 月 21 日(五)	13:50~14:00	報到	外聘講師
	14:00~15:30	基礎拳擊有氧增加身體代謝	
	15:30~16:00	綜合座談	
6 月 26 日(三)	13:50~14:00	報到	
	14:00~15:30	進階拳擊有氧增加身體代謝	
	15:30~16:00	綜合座談	

七、報名方式：新竹市教師研習護照網報名。

八、每場次參加人員核發 2 小時研習時數。

九、本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。