

新竹市西門國小 「114學年度健康促進學校計畫」健康體位議題 體態改善的基礎練習與輕流動

一、依據：

- (一) 學校衛生法。
- (二) 新竹市 114學年度健康促進學校實施計畫。
- (三) 新竹市政府教育處114年8月11日府教體字第1140136060號文辦理

二、目標：

- (一) 希望透過課程，讓教師在瑜珈課程中了解「健康體位」的理念，並體認到改變需從自身開始，養成在生活中進行實踐。
- (二) 提升本校教師對健康體位之理念並打造良好的運動習慣。

三、辦理單位：學務處

四、研習時間：115年 04 月 15 日(三)

五、研習地點：新竹市西門國小禮堂(新竹市北區北大路 450 號)

六、研習對象：本校教師

七、研習課程內容：

日期	時間	活動內容	備註
04 月 16 日 (三)	13:00~13:30	報到及暖身	
	13:30~15:30	體態改善的基礎練習與輕流動 Mountain	
	15:30~16:00	緩和及綜合座談	

八、報名方式：新竹市教師研習護照網報名。

九、參加人員核發 3 小時研習時數。

十、本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。