

桃園市 108 年度女性教職員工有氧運動課程增能研習實施計畫

一、依據：桃園市政府教育局 108 年 10 月 15 日桃教體字第 1080090978 號函。

二、目的：

(一)經由有氧運動課程改善心肺耐力和減輕體重。

(二)透過有氧運動課程能經營自我形象的社交環境，滿足女性生理與心理的需求。

(三)結合有氧運動課程增進體能及改善生理健康，紓解壓力及降低負面情緒，增進社會接觸的發展及增加參與其他休閒活動。

三、主辦單位：桃園市政府教育局。

四、承辦單位：桃園市龜山區幸福國民小學。

五、研習對象：本市國中小女性教職員工，計 50 人。

六、研習地點：幸福國小(活動中心、韻律教室)。

八、研習日期：108.11-12 月每週二 15:40-17:10，共 9 次

九、其他：

(一)報名方式：請參加者於報名截止日前逕行登入桃園市教師研習系統網報名，依照報名順序優先錄取，如報名踴躍而至額滿，得提前截止報名。

(二)本案聯絡人：學務處郭主任，電話：03-3194072 轉 310，衛生組蔡老師，電話：03-3194072 轉 313。

十、經費：由教育部國民及學前教育署及桃園市政府教育局全額支應。

十一、差假：辦理本計畫活動之工作人員及參加人員於活動期間給予公(差)假。

十二、獎勵：辦理本計畫各項活動績優工作人員，於各項活動結束後，報請市府依規定獎勵。

十三、本計畫經呈桃園市政府教育局核定後實施，修正時亦同。

桃園市 108 年度女性教職員工有氧運動課程研習

課程規劃表

序次	日期	時間	課程內容	講師
1	11/5	15:40-17:10	有氧舞蹈基本動作	待聘
2	11/12	15:40-17:10	有氧舞蹈	待聘
3	11/19	15:40-17:10	有氧舞蹈	待聘
4	11/26	15:40-17:10	組合動作	待聘
5	12/3	15:40-17:10	多功能有氧	待聘
6	12/10	15:40-17:10	多功能有氧	待聘
7	12/17	15:40-17:10	活力有氧	待聘
8	12/24	15:40-17:10	活力有氧	待聘
9	12/31	15:40-17:10	綜合有氧	待聘