**大橋國小109學年度第一學期瑜珈研習活動計畫**

1. 活動目標：增進老師教學經驗及促進老師身體活動，紓解工作壓力，並能學習到指導學生活動方法，帶給學生健康、活力與智慧。

二、主辦單位：體育組。

三、參加對象：有興趣之教職員。

四、研習日期：109年9月10日~110年1月14日

五、研習時間：每週四下午4：00~5：00

六、研習地點：本校一年五班教室

七、報名辦法：請先與一年八班琇琇老師聯絡，再報名。

八、指導老師：楊秀玲老師

九、參與研習者，依實際參與時數核予進修時數。

十、本計劃奉核定後實施，修正時亦同。

十一、研習日期與課程表：如附件

計畫申請人:王琇琇老師 教務主任: 校長:

【健康與體育】瑜珈研習課程表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 活 動  時 間 | 研習  時數 | 課 程  內 容 | 自備  物品 |
| 9/10 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 9/17 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 9/24 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 10/8 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 10/15 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 10/22 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 10/29 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 11/5 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 11/12 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 11/19 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 11/26 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 12/3 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 12/10 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 12/17 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 12/24 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 12/31 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 1/7 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
| 1/14 | 16:00-17:00 | 1 | 鬆筋、吐納呼吸  伸展、肌耐力 | 瑜珈墊  毛巾 |
|  |  |  | 共十八週 |  |
|  |  |  | 18小時 |  |