

臺南市政府教育局

辦理推廣本市 110 年國中小學校創意健身操研習

壹、依據：台南市體育處南市體處競字第 1100516396A 號函辦理。

貳、理念：

國中、小健身操設計是希望透過健身操可以取代一般體育課的熱身操，讓學生更喜歡運動，在編排動作時，融合了體育、舞蹈、民俗等多種運動動作，在音樂編曲方面，融合研發組教師設計理念與灰姑娘音樂公司共同編音、追求更接近學生的喜愛。在現今的教學現場較缺乏表現型運動，透過健身操肢體語言表現出年輕人熱情活力，在弦律音樂擺動身體同時可以達到舒壓，增強肌肉力量並使關節筋骨靈活，促進新陳代謝。

參、對象：臺南市所屬國中小學校長或主任及體育組長。

肆、報名人數：每場 99 人為上限。

伍、時間與地點：

一、110 年 5 月 31 日（星期一）下午 2 時至 4 時：於勞工育樂中心（臺南市南區南門路 261 號）第三會議室（國小溪南場）。

二、110 年 6 月 22 日（星期二）下午 2 時至 4 時：於勞工育樂中心（臺南市南區南門路 261 號）第三會議室（國中場）。

三、110 年 7 月 5 日（星期一）下午 2 時至 4 時：新營體育場（臺南市新營區長榮路 2 段 78 號）室內體育館（國小溪北場）。

陸、課程表：如附件一、二、三。

柒、報名方式：

請各教師研習日三天前至臺南市中小學教師學習護照報名，並依規定時間參加，研習代碼 252917(0705)、252918(0531)、252919(0622)。

捌、研習時數：全程參與者始核發 2 小時研習時數。

玖、注意事項：

- 一、防疫期間請參與人員全程配戴口罩、不得飲食及配合實名（聯）制及手部消毒、體溫量測、梅花座等各項防疫措施。
- 二、部分課程為動態活動，請著輕便服裝參與。
- 三、若有身體不適，如發燒、四肢無力、呼吸道症狀（咳嗽、呼吸困難等），請勿出席。若量測體溫超過 37.5 度，將不開放進入。

臺南市 110 年推廣國中小學校創意健身操研習

流程表(國小)

主持人：黃梅菁老師

時間、地點：

國小溪南場-110 年 5 月 31 日(星期一) 下午 14 時至 16 時於本市勞工育樂中心第三會議室

時間	內容	主持人
13:30-14:00	簽到 (教學片載點-掃描 QR 碼)	黃梅菁老師
14: 00-14:10	長官致詞及頒發聘書	體育處 吳祥聖組長
14:10-14:50	健身操設計理念說明 教學片講解(連續與分解)	永康復興國小 蘇琬婷老師
14:50-15:40	健身操動作實作課程	永康復興國小 蘇琬婷老師 邱莉嬭老師
15:40-15:50	休息	
15:50-16:00	Q&A 時間	體育處 吳祥聖組長
16:00	簽退 賦歸	

臺南市 110 年推廣國中小學校創意健身操研習

流程表(國中)

主持人：黃梅菁老師

時間、地點：

(國中場) 6 月 22 日 (星期二) 下午 2 時至 4 時，於勞工育樂中心第三會議室。

時間	內容	主持人
13:30-14:00	簽到 (教學片載點-掃描 QR 碼)	黃梅菁老師
14: 00-14:10	長官致詞及頒發聘書	體育處 吳祥聖組長
14:10-14:50	健身操設計理念說明 教學片講解(連續與分解)	忠孝國中 吳俊鴻主任
14:50-15:40	健身操動作實作課程	金城國中 陳亭云組長 朱瓊芳主任
15:40-15:50	休息	
15:50-16:00	Q&A 時間	體育處 吳祥聖組長
16:00	簽退 賦歸	

臺南市 110 年推廣國中小學校創意健身操研習 流程表(國小)

主持人：黃梅菁老師

時間、地點：

(國小溪北場) 7 月 5 日 (星期一) 下午 2 時至 4 時：新營體育場—室內體育館。

時間	內容	主持人
13:30-14:00	簽到 (教學片載點-掃描 QR 碼)	黃梅菁老師
14: 00-14:10	長官致詞	體育處 吳祥聖組長
14:10-14:45	健身操設計理念說明 教學片講解(連續與分解)	永康復興國小 邱莉嬪老師
14:45-15:00	休息	
15:00-15:40	健身操動作實作課程	永康復興國小 蘇琬婷老師 邱莉嬪老師
15:40-16:00	Q&A 時間	體育處 吳祥聖組長
16:00	簽退 賦歸	