

臺南市立忠孝國民中學  
辦理 109 學年度適應體育中小學社群研習計畫

壹、依據：教育部體育署 109 年 7 月 22 日臺教體署學(二)字 1090024634 號。

貳、目的：

- 一、增加體育教師的特殊教育知能及特教教師的體育知能。
- 二、藉由成功經驗的分享及交流，學習有效的適應體育課程教學方法。
- 三、改善目前適應體育教學現場的現有困境，提升師生教學品質。

參、對象：臺南市高級中等以下學校具適應體育教學需求之體育及特教教師。

肆、報名人數：16 人

伍、計畫期程：109 年 10 月 1 日起至 110 年 7 月 31 日止。

陸、時間與地點：

- 一、國中組 110 年 05 月 06 日(四)；海洋空中瑜珈旗艦館-台南市北區育成路 118 號 2 樓。
- 二、國小組 110 年 05 月 12 日(三)；海洋空中瑜珈旗艦館-台南市北區育成路 118 號 2 樓。

柒、課程表：本研習採體育及特教教師共同研習，課程如附件。

捌、報名方式：

- 一、國中組請於 110 年 05 月 05 日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 **252688**。
- 二、國小組請於 110 年 05 月 10 日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 **252689**。

玖、研習時數：全程參與者始核發 3 小時研習時數。

拾、注意事項：

- 一、防疫期間請自行攜帶水杯，並配戴口罩，亦請配合測量體溫及手消等毒等各項防疫措施。
- 二、部分課程為動態活動，請著輕便服裝參與。

附件一

## 109 學年度適應體育中小學研習時程

### 國中組

日期：110 年 05 月 06 日(星期四)		
時間	課程	主持/講座
08:30-08:40	報到 環境介紹	海洋空中瑜珈旗艦館
08:40-09:30 (1 節)	肌力訓練與有氧運動	主講人：吳秉真 講師(1 節) 助理講師：陳筱鈞 講師(1 節)
09:30-09:40	休息	
09:40-10:30 (1 節)	深層延展	主講人：陳筱鈞 講師(1 節) 助理講師：陳語彤 講師(1 節)
10:30-10:40	休息	
10:40-11:30 (1 節)	心靈放鬆紓療	主講人：陳語彤 講師(1 節) 助理講師：吳秉真 講師(1 節)

附件二

## 109 學年度適應體育中小學研習時程

### 國小組

日期：110 年 05 月 12 日(星期三)		
時間	課程	主持/講座
13:20-13:30	報到 環境介紹	海洋空中瑜珈旗艦館
13:30-14:20 (1 節)	肌力訓練與有氧運動	主講人：吳秉真 講師(1 節) 助理講師：陳筱鈞 講師(1 節)
14:20-14:30	休息	
14:30-15:20 (1 節)	深層延展	主講人：陳筱鈞 講師(1 節) 助理講師：陳語彤 講師(1 節)
15:20-15:30	休息	
15:30-16:20 (1 節)	心靈放鬆紓療	主講人：陳語彤 講師(1 節) 助理講師：吳秉真 講師(1 節)