**桃園市106學年度國民中小學「體適能創意教學」教師增能研習課程規劃表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序次** | **日期** | **時間** | **課程內容** | **講師** | **課程重點** |
| 1 | 106.9.13 | 13:00-16:00 | 始業式  學校體適能政策宣導及策略推廣 | 洪琪文 | 基本體適能運動概念分享  基礎有氧動態課程 |
| 2 | 106.9.27 | 13:00-16:00 | 國民中小學健康與體育領域課程教材教法實務演練(一) | 洪琪文 | 基本體適能運動概念分享  基礎有氧舞蹈、肌力訓練、網球按摩 |
| 3 | 106.10.18 | 13:00-16:00 | 國民中小學健康與體育領域課程教材教法實務演練(二) | 黃佳鴻 | 基本瑜珈課程經驗分享  基礎瑜珈動態課程 |
| 4 | 106.10.25 | 13:00-16:00 | 國民中小學健康與體育領域課程教材教法實務演練(三) | 黃佳鴻 | 舞蹈有氧介紹、Zumba概念分享  Zumba動態課程 |
| 5 | 106.11.8 | 13:00-16:00 | 體適能創意教學 | 林詠恬 | 體適能教學設計與介紹  有氧舞蹈動態課程 |
| 6 | 106.11.15 | 13:00-16:00 | 國民中小學健康與體育領域課程教材教法實務演練(四) | 林詠恬 | 舞蹈有氧設計與介紹、Zumba概念  Zumba動態課程 |
| 7 | 106.12.6 | 13:00-16:00 | 國民中小學健康與體育領域課程教材教法實務演練(五) | 洪琪文 | 體適能教材設計分享  體適能瑜珈動態課程 |
| 8 | 106.12.20 | 13:00-16:00 | 體適能創意教學  結業式 | 洪琪文 | 體適能課程DIY教學分享  派對有氧舞蹈與肌力課程 |

\*研習地點：中原國小(會議室、操場、一樓活動廣場…等，視課程內容調整位置)。