彰化縣106年度國民教育輔導團健康教育與體育學習領域輔導小組

有效教學增能(懸吊核心肌群訓練技巧研習)研習實施計畫

一、依據

（一）教育部國民及學前教育署補助辦理十二年國民基本教育精進國民中學及國民小學教學品質要點。

（二）彰化縣106年度十二年國民基本教育精進國民中學及國民小學教學品質計畫。

（三）彰化縣106年度國民教育輔導團運作與輔導工作計畫。

（四）彰化縣106年度十二年國民基本教育精進國中小教學品質計畫。

二、目的

(一)透過多方位的研習活動，提升教師專業能力，精進教學技巧與內涵。

(二)增進領域教學相關研究，編擬相關補充教材，充實教學資源。

(三)提升輔導團員教學專業知能發展、及輔導團員專業輔導能力。

三、辦理單位

（一）指導單位：教育部國民及學前教育署

（二）主辦單位：彰化縣政府

（三）承辦單位：彰化縣國民教育輔導團健康教育與體育學習領域輔導小組

（四）協辦單位：邁進健身館、溪州國中、管嶼國小

四、辦理日期及地點

（一）日期：106年11月30日（星期四）

（二）地點：邁進健身館(彰化縣埔心鄉中正路一段350號)

五、參加對象及人數︰

縣內國中小教師、健體領域輔導團員(一律參加)，預計30人。

六、研習課程（詳如附件課程表）︰

　　請至全國教師在職進修網報名（研習開設學校：東山國小），全程參與者，每場次核予3小時研習時數。

七、經費來源與概算：

本計畫所需經費由106年度教育部國民及學前教育署補助辦理十二年國民基本教育精進國民中學及國民小學教學品質要點專案補助，經費概算表如附件。

附件︰課程表

懸吊核心肌群訓練技巧研習

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時間 | 內容 | 主講人 | 助教 |
| 106/11/30 | 09:00-10:00 | 核心肌群知識與訓練需知 | 簡崇軒教練（外聘講師） | 同安國小施皇羽校長、教育處曾俊堯課督（內聘助教） |
| 10:00-12:00 | 懸吊核心肌群訓練方式與技巧需知 | 簡崇軒教練（外聘講師） | 同安國小施皇羽校長、教育處曾俊堯課督（內聘助教） |
| 12:00~13:00 | 教師實際操作與問題指導 | 簡崇軒教練（外聘講師） | 同安國小施皇羽校長、教育處曾俊堯課督（內聘助教） |