

新北市中和區光復國小教職員健體促進活動計畫

一、目的

- 1、成立教職員運動家族，培養健身習慣
- 2、安排教職員運動時間，疏解身心壓力
- 3、養成教職員運動風氣，促進健身校風

二、時間：即日起，每週三下午 16 時 30 分至 17 時 30 分

三、地點：B2 體育館、B1 樂活休閒中心

四、參加對象：光復國小教職員、家屬

五、主辦單位：學務處

六、活動內容：

1. 球類運動增能：

- (1)以學習羽球技能為主，依參加者程度進行分組，採漸進式學習。

活動地點體育館。

- (2)拓展桌球、撞球及籃球等球類體驗，以 B1 樂活休閒中心之體育器材為輔，依參加者專長進行同儕學習。

- (3)不定期辦理羽球、桌球、撞球及投籃機等比賽。

2、健身器材運動增能：

- (1)學習跑步機、重量訓練等器材運用方式

- (2)進行個人速度、強度等各項練習

七、注意事項：

- 1、參加者自備充足飲用水。

- 2、學務處準備相關運動器材，並鼓勵參加者自備。

八、研習時數：

校內活動時間每次 1 小時，校外生態踏查依實際行程另行簽到退，請教務處依簽到退登錄研習時數。

九、預期效益：

- 1、參加者養成良好運動習慣，進而正向影響工作及生活品質。

- 2、教師熱愛運動，進而影響學生運動習慣。

十、本計畫呈鈞長 核可後實施，修正時亦同。