113均質化｢永｣動核心｢慶｣龍舟-

核心訓練課程工作坊內容

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 內容綱要 | 實施日期 | 講師 | 對象 | 地點 |
| 校內核心訓練課程工作坊1 | 0900~0910 報到  0910~0930 暖身操  0930~1100 划龍舟指導及經驗分享  1100~1130 收操  1130~1200 心得分享及綜合座談 | 04/16(三)  0900-1200 | 國立成功大學附屬台南工業高級中等學校  廖幸瑜老師 | 社群  教師 | 本校韻律教室 |
| 校內核心訓練課程工作坊2 | 0900~0910 報到  0910~0930 暖身操  0930~1100 運動傷害介紹及肌貼實作  1100~1130 收操  1130~1200 心得分享及綜合座談 | 05/14(三)  0900-1200 | 長庚醫院衛教師  陳嘉珮 | 社群  教師 | 本校韻律教室 |
| 校內核心訓練課程工作坊3 | 0900~0910 報到  0910~0930 暖身操  0930~1100 跑步指導及經驗分享  1100~1130 收操  1130~1200 心得分享及綜合座談 | 05/28(三)  0900-1200 | 國立成功大學附屬台南工業高級中等學校  楊喬筑老師 | 社群  教師 | 本校韻律教室 |