桃園市109年度女性教職員工有氧運動課程增能研習實施計畫

一、目的：

(一)經由有氧運動課程改善心肺耐力和減輕體重。

(二)透過有氧運動課程能經營自我形象的社交環境，滿足女性生理與心理的需求。

(三) 結合有氧運動課程增進體能及改善生理健康，紓解壓力及降低負面情緒，增進社

會接觸的發展及增加參與其他休閒活動。

二、主辦單位：桃園市政府教育局。

三、承辦單位：桃園市龍潭區石門國民小學。

四、研習對象：本市國中小女性教職員工，計50人。

五、研習地點：石門國小(禮堂)。

六、研習日期：109.02-12月每週四16:00-17:00，共32次

七、講師學經歷：

陳銘正講師  
(一)國立體育大學 教練研究所碩士

(二)adidas 簽約教練

(三)國家A級拳擊教練

(四)AFAA KICKBOXING 教育總監

(五)1993年亞青拳擊國手

(六)1995年京太盃國際拳擊邀請賽季軍

(七)1997年亞州盃拳擊國手

(八)1998年亞運拳擊國手

(九)ACSM H/F體適能教練

(十)NSCA-CPT體適能教練

(十一)中華民國拳擊武術有氧體適能協會秘書長

(十二)大學兼任講師

(十三)AFAA美國有氧體適能協會拳擊有氧總顧問

八、其他：

(一)報名方式：請參加者於報名截止日前逕行登入桃園市教師研習系統網報名，依照報名順序優先綠取，如報名踴躍而至額滿，得提前截止報名。

(二)本案聯絡人：學務處魏主任，電話：03-4711752轉310，體育組胡老師，電話：03-4711752轉320。

八、經費：由教育部國民及學前教育署及桃園市政府教育局全額支應。

九、差假：辦理本計畫活動之工作人員及參加人員於活動期間給予公(差)假。

十、獎勵：辦理本計畫各項活動績優工作人員，於各項活動結束後，報請市府依規定獎勵。

十一、本計畫經呈桃園市政府教育局核定後實施，修正時亦同。