

桃園縣龜山鄉南美國民小學 103 學年度上學期  
活力律動教師專業成長教學班校內教師研習計畫

【活力律動教師專業成長教學班】

壹、目的

- 一、配合學校行事，推廣健康活動
- 二、增進體育常識，培養運動專長
- 三、提升運動體能，增廣體育視野

貳、研習時間：

103 年 09/17 至 103 年 12/31 止，每週三下午 15：30—17：00，共 16 週

參、研習地點：

本校五樓舞蹈教室（學員請著韻律服或輕便服裝）

肆、講師：

佳佳舞蹈社專業教師

伍、參加研習教師請至研習系統報名，且須經主辦單位審核。

陸、為鼓勵教師培養良好運動習慣，增進健體教學專長，本次研習由教師自行

繳交費用，每位教師繳交金額約 1600 元整。

柒、全程參與研習之教師，核發研習時數 24 小時；若未全程參與之教師，視

其實際上課之堂數核發研習時數。

捌、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

衛美鄭玉凌

訓導主任

訓導處主任 陳志修

校長：

南美國民小學 徐自弘  
校長

桃園縣南美國小103學年度上學期活力律動教師專業成長教學班課程表

週數	日期	研習內容	備註
一	9/17	1. 有氧舞蹈(1) 2. 提拉皮斯	
二	9/24	1. 有氧舞蹈(2) 2. 提拉皮斯	
三	10/1	1. 有氧舞蹈(3) 2. 提拉皮斯	
四	10/8	1. 階梯有氧(1) 2. 提拉皮斯	
五	10/15	1. 階梯有氧(2) 2. 提拉皮斯	
六	10/22	1. 階梯有氧(3) 2. 提拉皮斯	
七	10/29	1. 階梯有氧(4) 2. 提拉皮斯	
八	11/5	1. 肌耐力訓練(1) 2. 提拉皮斯	
九	11/12	1. 肌耐力訓練(2) 2. 提拉皮斯	
十	11/19	1. 肌耐力訓練(3) 2. 提拉皮斯	
十一	11/26	1. 肌耐力訓練(4) 2. 提拉皮斯	
十二	12/3	1. 基礎舞蹈(1) 2. 提拉皮斯	
十三	12/10	1. 基礎舞蹈(2) 2. 提拉皮斯	
十四	12/17	1. 拳擊有氧(1) 2. 提拉皮斯	
十五	12/24	1. 拳擊有氧(2) 2. 提拉皮斯	
十六	12/31	3. 拳擊有氧(2) 4. 提拉皮斯	

南美國民小學 102 學年度上學期【活力律動教師專業成長教學班】

校內教師研習簽到表

序號	教師姓名	9/17		9/24		10/1	
		簽到	簽退	簽到	簽退	簽到	簽退
1	王杏霞	王杏霞	王杏霞	杏霞	杏霞	杏霞	杏霞
2	朱秀美	朱秀美	朱秀美	朱秀美	朱秀美	朱秀美	朱秀美
3	鄭玉凌	玉凌	玉凌	玉凌	玉凌	玉凌	玉凌
4	陳盈君	盈君	盈君	盈君	盈君	盈君	盈君
5	謝藝美						
6	蕭純青	純青	純青	純青	純青	純青	純青
7	葉琪玉	葉琪玉	葉琪玉	葉琪玉	葉琪玉	葉琪玉	葉琪玉
8	許淑娟	淑娟	淑娟	淑娟	淑娟	淑娟	淑娟
9	陳俐臻	俐臻	俐臻	俐臻	俐臻	俐臻	俐臻
10	盧佳嘉	佳嘉	佳嘉	佳嘉	佳嘉	佳嘉	佳嘉
11	吳秀姬	吳秀姬	吳秀姬	吳秀姬	吳秀姬	吳秀姬	吳秀姬
12							
13							
14							
15							
16							
17							

南美國民小學 103 學年度上學期【活力律動教師專業成長教學班】

校內教師研習簽到表

序號	教師姓名	10/8		10/15		10/22	
		簽到	簽退	簽到	簽退	簽到	簽退
1	王杏霞	杏霞	杏霞	杏霞	杏霞	杏霞	杏霞
2	朱秀美	秀美	秀美	秀美	秀美	秀美	秀美
3	鄭玉凌	玉凌	玉凌	玉凌	玉凌	玉凌	玉凌
4	陳盈君	盈君	盈君	盈君	盈君	盈君	盈君
5	謝藝美	謝藝美	謝藝美	謝藝美	謝藝美	謝藝美	謝藝美
6	蕭純青	純青	純青	純青	純青	純青	純青
7	葉琪玉	琪玉	琪玉	琪玉	琪玉	琪玉	琪玉
8	許淑娟	淑娟	淑娟	淑娟	淑娟	淑娟	淑娟
9	陳俐臻	俐臻	俐臻	俐臻	俐臻	俐臻	俐臻
10	詹佳嘉	佳嘉	佳嘉	佳嘉	佳嘉	佳嘉	佳嘉
11	吳秀姬	秀姬	秀姬	秀姬	秀姬	秀姬	秀姬
12							
13							
14							
15							
16							
17							

南美國民小學 103 學年度上學期【活力律動教師專業成長教學班】

校內教師研習簽到表

序號	教師姓名	10/29		11/5		11/12	
		簽到	簽退	簽到	簽退	簽到	簽退
1	王杏霞	杏霞	杏霞	杏霞	杏霞	杏霞	杏霞
2	朱秀美	秀美	秀美	朱秀美	朱秀美	朱秀美	朱秀美
3	鄭玉凌	玉凌	玉凌	玉凌	鄭玉凌	鄭玉凌	鄭玉凌
4	陳盈君	盈君	盈君	盈君	盈君	盈君	盈君
5	謝藝美						
6	蕭純青	純青	純青	純青	純青	純青	純青
7	葉琪玉	琪玉	琪玉	琪玉	琪玉	琪玉	琪玉
8	許淑娟	淑娟	淑娟	淑娟	淑娟	淑娟	淑娟
9	陳俐臻	俐臻	俐臻	俐臻	俐臻		
10	盧佳嘉	佳嘉	佳嘉	佳嘉	佳嘉	佳嘉	佳嘉
11	吳秀姬	秀姬	秀姬	秀姬	秀姬	秀姬	秀姬
12							
13							
14							
15							
16							
17							