

**臺南市私立長榮女子高級中學 112 學年度高職優質化計畫
計畫執行成果表**

子計畫名稱	112-A3 深化教師教學專業	
研習名稱	112-A3-1 發展教師跨域社群	
實施內容	髮藝映像 PLC 研習-能量引導	
承辦人	謝秀絨	
研習目標	透過研習讓教師了解適度運動，有益身、心、靈紓壓。	
執行情形	<p>一、承辦單位：實習處</p> <p>二、合作對象：台南應用科技大學 丁裕娥教授</p> <p>三、活動期程、時數：112 年 12 月 7、14、21、28 日(四)</p> <p>四、參與對象、人次：髮藝映像 PLC 教師 10 位</p> <p>五、成果摘要：</p> <p>本研習是由台南應用科技大學的丁裕娥教授所帶領，讓平常忙於教學的老師們有不同經驗吸收，課程編排配合老師體能所能負荷的程度，帶領老師們身體力行進入汗如雨下的世界，從有氧運動到肌力、肌耐力體驗，讓大家感受術業有專攻。</p> <p>帶著滿滿的收穫，讓這次研習中所獲得的正能量，可以在未來的教學中注入新的元素！</p> <p>六、滿意度：</p>	
活動照片		
	<p>日期：112/12/21</p> <p>地點：大禮堂 2 樓韻律教室</p> <p>照片敘述：講師示範彈力帶如何使用</p>	<p>日期：112/12/14</p> <p>地點：大禮堂 2 樓韻律教室</p> <p>照片敘述：地板動作-腿部動作</p>

活動照片



日期：112/12/14
地點：大禮堂2樓韻律教室
照片敘述：地板動作-手部靜態伸展



日期：112/12/14
地點：大禮堂2樓韻律教室
照片敘述：地板動作-手部訓練



日期：112/12/14
地點：大禮堂2樓韻律教室
照片敘述：地板動作-腿部動作



日期：112/12/07
地點：大禮堂2樓韻律教室
照片敘述：有氧運動



日期：112/12/07
地點：大禮堂2樓韻律教室
照片敘述：有氧運動



日期：112/12/07
地點：大禮堂2樓韻律教室
照片敘述：有氧運動