

新竹市立育賢國民中學
114 學年度舞蹈班運動傷害防護講座研習實施計畫

一、依據：依本校 114 學年度課程發展計畫辦理。

二、目的：

(一) 引導國小五年級至國中二年級舞蹈學生認識呼吸與身體穩定之關聯性。

(二) 透過呼吸訓練提升身體穩定度，減少過度用力。

(三) 培養正確身體使用習慣，預防運動傷害並提升表現。

三、辦理單位：新竹市立育賢國民中學

四、參加對象：

(一) 本校舞蹈班學生。

(二) 新竹市國小五年級學生。

五、研習地點：本校舞韻樓舞蹈教室

六、研習人數：30 人（額滿為止）

七、研習時間：115 年 6 月 30 日(二) 10:00~12:00

八、研習講師：張夢珍老師，台藝大舞蹈系助理教授，專長是舞蹈身心學、動作分析，致力於舞者運動傷害與身心調整。

九、研習主題：從呼吸出發：建立舞者的身體保護力

十、研習內容：透過呼吸教學與實作，建立核心穩定與身體覺察力。

十一、報名方式：

(一) 採線上報名，請於 115 年 5 月 29 日(五)下午 16:00 以前，點選下方連結完成報名程序。

(二) 報名連結：<https://forms.gle/rRHVMeSprnzcgkgo16>

十二、本計畫經核定後實施，修正時亦同。