

# 112-2藝術生活學科中心暨臺北市政府教育局合作辦理教師研習

## 【瑜伽提斯健康人生】實施計畫

### 壹、依據

- 一、教育部國民及學前教育署107年1月15日臺教國署高字第1060141207B號修訂「教育部國民及學前教育署高級中等學校課程推動工作圈及學科群科中心設置與運作要點」。
- 二、臺北市高級中學課程與教學發展工作圈113年度工作計畫、113年1月16日北市陽中學科字第1136000533號函辦理。

### 貳、目的

- 一、推廣並服膺藝術生活科新課程綱要、內容，兼顧藝術生活科教師並學科中心種子教師在教學現場的需求、增能建議，是以辦理增廣補強的教學策略與評量規準講座、工作坊，以期提升教師在課程的設計、安排，回應以學生學習為中心輔導。
- 二、呼應藝術生活課綱學習表現「藝 1-V-1 能運用設計思考，加強對生活中各類藝術型態觀察、探索及表達的能力。」、學習內容「藝 E-V-5 身體、聲音、戲劇、舞蹈之即興與創作」。

### 參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署、臺北市政府教育局育部
- 二、主辦單位：臺北市普通高中課程與教學發展工作圈(藝術生活學科平臺)
- 三、協辦單位：教育部普通型高級中等學校學科資源平臺(藝術生活學科中心)

### 肆、參加對象、錄取序與人數說明

- 一、臺北市公私立高中職藝術生活科教師（優先錄取）。
- 二、全國公私立高中職藝術生活科、術領域教師。
- 三、全國公私立國民中學表演藝術科、藝術領域教師。
- 四、全國公私立高國中職藝術領域實習教師。
- 五、本研習參加人數為20人，倘報名人數踴躍，經講師同意後，得增至30人。

### 伍、辦理日期地點

- 一、時間：2024年6月11日（二）08:50-12:20
- 二、地點：臺北市立西松高級中學（臺北市松山區健康路325巷7號）  
致真樓 5樓 表演藝術教室



## 陸、研習講師介紹

### 唐幼馨 老師

美國UIW運動管理碩士、臺灣瑜珈提斯協會會長  
 臺灣adidas瑜珈代言教練、美國瑜珈聯盟國際證照RYT200師資培訓教師  
 美國瑜珈聯盟國際證照RPYS孕婦瑜珈教師  
 國立體育大學運動保健系教師、中國文化大學舞蹈系講師  
 台北醫學大學瑜珈教師、萬芳醫院復健科Pilates教練  
 非凡新聞瑜珈提斯教學、AFAA美國有氧體適能協會國際證照檢定官  
 媽媽寶寶等多家雜誌瑜珈提斯專欄設計  
 臺灣香港雅虎首頁運動專欄作家、唐幼馨瑜珈提斯教室主持人

### Karo 老師

國際RYT200瑜珈師資、國際RPYT孕產瑜珈師資、空中瑜珈師資  
 國際兒童瑜珈師資、AFFA瑜珈培訓、中國成人教育高級企業訓練師  
 唐幼馨瑜珈提斯深圳孕產培訓指導助教、GoFit雕塑瑜珈指導老師  
 國內企業瑜珈班老師瑜珈提斯/瑜珈個人課  
 靜心冥想瑜珈引導教學、兒童瑜珈教學老師、親子瑜珈課指導老師

## 柒、課程安排與說明

| 時間          | 課程內容                                             |
|-------------|--------------------------------------------------|
| 08:50-09:00 | 【報 到】                                            |
| 09:00-10:30 | 1. 肩頸酸痛緩解<br>2. 腰酸背痛改善<br>3. 久站水腫消除<br>4. 眼睛疲勞舒緩 |
| 10:30-10:40 | 【休 息】                                            |
| 10:40-12:10 | 5. 情緒穩定與調節<br>6. 專注力提升與記憶力增強<br>7. 視力保健與提升       |
| 12:10-12:20 | 講師有約 Q&A 時間                                      |

## 捌、研習報名與注意事項

- 一、請學校准予研習教師以公（差）假辦理前往。報名請至「全國教師在職進修資訊網」，課程代碼4343356，需全程參與，共計3小時；請確認全國教師研習登記信箱暢通，錄取研習教師與補充注意事項將以電子郵件通知。
- 二、研習期間之課務若學校無法公假派代時，敦請老師自理。

## 玖、聯絡人

藝術生活學科中心 研究教師 / 臺北市藝術生活學科平臺 課程輔導員  
臺北市立西松高中 沈文凱老師  
電話：02-2528-6618 # 303 ； e-mail：[a021@ms2.hssh.tp.edu.tw](mailto:a021@ms2.hssh.tp.edu.tw)

## 拾、研習地點交通資訊

### 一、公車搭乘資訊：

【新東街口站】0東、棕1、藍10、12、63、225、248、262、262(區)、278、278(區)、505、民生幹線(原518)、521、604、652、905、905(副)  
【發電所(西松高中)站】棕1、藍27、63、248、286、286(副)、307、民生幹線  
【三民健康路口(西松高中)站】0東、藍10、藍26、254、278、278(區)、604、612、612(區)、672、內科通勤專車19  
【南京公寓站】南京幹線(原棕9)、棕10、藍10、藍26、紅25、46、53、204、248、277、279、282(副)、306、306(區)、307、605快速、612、612(區)、668、675、711、1802、1803、內科通勤專車19、1815B(經南京東路)、1579、1579A

【南松山(南京)站】 53、204、248、306、306(區)、307、668、711

【西松高中站】 53

二、捷運搭乘資訊：松山新店線【南京三民站】，建議4號出口，步行約10分鐘即可抵達本校，出站可轉騎U-Bike，約3~4分鐘至校門口。



(南京三民捷運站4號出口 > 本校 路線指引圖)

三、火車搭乘資訊：【松山車站】轉乘捷運松山信義線【南京三民站】或公車八德路出口轉乘民生幹線(原518)、63、棕1路線公車，至發電所(西松高中)站。

四、自行開車：(因校地有限，不開放研習師長停放汽車)

停車場地址：臺北市松山區健康路325巷19弄1號地下室

(臺北市府停管處公有停車場，平日每小時費率 NT 30)。