新竹香山區香山國民小學113年度推動員工協助方案

｢瑜珈輪之美背開胸身心舒暢｣研習實施計畫

1. 依據：新竹市政府113年度推動員工協助方案實施計畫。
2. 目的：

　　　一、「瑜珈輪」是一種嶄新的瑜珈輔具，穩固的中空圓形支柱設計，為瑜珈練習帶來莫大好處。本次研習介紹「瑜珈輪」練習的概念與使用技巧，帶領大家一同感受「瑜珈輪」帶來身心深度的舒展放鬆。

(一)深度放鬆胸廓，增加胸椎靈活性，改善彎腰駝背，減少腰部及前胸的壓力，深層拉伸肌肉及筋骨，並為後彎與平衡帶來穩定信心。

(二)深度開展肩背部的肌肉，趕走腰酸背痛；按摩骨盆、大腿，促進血液循環，鍛鍊腹部核心，在安全穩定中感受身心暢快與放鬆。

 二、宣導新竹市政府員工協助方案，期藉由瞭解並使用多樣化的協助性措施，建立溫馨關懷的工作環境，塑造互動良好組織文化，強化團隊向心力。

參、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會

肆、承辦單位：新竹市香山區香山國民小學、新竹市東區科國民小學

伍、研習時間：

　　一、第１梯次：113年4月29日(星期一) 上午9時至12時。

　　二、第2梯次：113年5月31日(星期五) 下午1時30分至4時30分。

陸、研習地點：新竹市中正路107號8樓之4。

柒、研習對象：新竹市政府所屬機關學校教職員及新竹市教育會會員。

捌、研習課程內容：全程參與者核給終身學習時數3小時。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 課程內容 | 師資 |
| (4/29)第１梯次:08:40-08:55(5/31)第2梯次:13:10-13:25 | 1. 報到
2. 宣導員工協助方案
 | **講座：葉穎儒老師(RUBY)**證照: 美國瑜珈聯盟RYT200瑜珈師資認證（YogaFit)美國瑜珈聯盟RCYT95兒童瑜珈認證寰宇瑜珈師資培訓300小時修復瑜珈輪培訓16小時瑜珈輪師資培訓20小時瑜珈提斯師資培訓24小時骨盆底肌群瑜珈師資培訓 美國YogaFit療癒瑜珈培 |
| (4/29)第１梯次:09:00-12:00(5/31)第2梯次:13:30-16:30 | 1. 瑜珈輪的基本認識
2. 瑜珈呼吸、冥想及脈輪之認識
3. 基礎&進階瑜珈輪的體式練習。不只是伸展！從瑜伽輪找回身心平衡
 |

玖、報名方式：公務人員請於「公務人員終身學習網」報名，教師請至本市研習護照系統報名，每梯次依報名順序以15人為限。

拾、參加研習人員以公假半日登記，教師課務請自理。

拾壹**、本研習由承辦單位提供瑜珈輪給參加人員使用，惟請參加人員穿著輕便服裝(便於伸展之上衣及運動褲)，並請自備瑜珈墊及毛巾1條**。

拾貳、本研習講師費由新竹市教育會贊助支應。

拾參 、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。