新竹香山區香山國民小學114年度推動員工協助方案

｢瑜珈輪之春分順應時節研習｣實施計畫

1. 依據：新竹市政府114年度推動員工協助方案實施計畫。
2. 目的：

　　　一、春分是二十四節氣之中的第四個節氣，介於驚蟄和清明之間。春分降雨量開始增多，濕氣彌漫易感困倦乏力，體質偏向脾虛濕重的體質感覺更加明顯。課程主軸為陰陽調和，以陽性耐力與肌肉的訓練輔以陰性伸展和放鬆的練習，達到陰陽與內外的平衡。

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

伍、研習時間：114年3月27日(星期四) 下午2時30分至4時。

陸、研習地點：新竹市中正路107號8樓之4 (瑜珈趣工作室) 。

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2小時。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 內容 | 師資 |
| 報到: 14:00~14:30 | 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 |
| 課程14:30~16:00 | 1. 瑜珈輪的基本認識 2. 以陽性耐力與肌肉的訓練輔以陰性伸展和放鬆的練習，達到陰陽與內外的平衡。 |

玖、報名方式：自即日起至 3 月17日(星期一)止，依報名順序以15人為

限。報名網址：https://docs.google.com/forms/d/1gffw\_c-9E4heVVyueDeGm7eIiklmIanSgKVEouCZNg0。

拾、參加研習人員以公假登記(教師課務自理)。

拾壹**、本研習由承辦單位提供瑜珈輪及瑜珈墊給參加人員使用，惟請參加人員穿著輕便服裝(便於伸展之上衣及運動褲)**。

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。