

新竹香山區香山國民小學 113 年度推動員工協助方案

「從心做自己—用瑜珈療癒身心靈」研習實施計畫

- 壹、依據：新竹市政府113年度推動員工協助方案實施計畫。
- 貳、目的：
- 一、女性因社會文化及工作壓力造成的情緒壓抑，不知不覺中累積了許多負能量，進而影響身心整體健康。而瑜珈是數千年前由古代印度開發出一種連接身心的訓練方法，通過在墊子上做一系列瑜珈姿勢來鍛鍊身體、提高柔韌性的運動。藉由有意識地運動、呼吸法來增進身心健康。
 - 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、新竹市香山區虎林國民小學
- 伍、研習時間：113年3月13日(星期三)下午1時30分至4時30分，全程參與者核給終身學習時數3小時。
- 陸、研習地點：新竹市香山區虎林國民小學3樓306體健教室(3樓圖書室正對面)。
- 柒、研習對象：新竹市中小學教職員及新竹市教育會會員，依報名順序以20人為限。
- 捌、研習課程內容：如後附。
- 玖、報名方式：教師請至本市研習護照系統報名，公務人員請於「公務人員終身學習網」報名，依報名順序以20人為限。
- 拾、參加研習人員以公假半天登記，教師課務請自理。
- 拾壹、參加人員請穿著輕便服裝(舒服的長褲)，務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支應。
- 拾參、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。

新竹北區西門國民小學 113 年度推動員工協助方案
「從心做自己—用瑜珈療瑜身心靈」研習課程表

研習時間：113 年 3 月 13 日(星期三) 下午 1 時 30 分至 4 時 30 分		
研習地點：虎林國小 3 樓 306 體健教室(3 樓圖書室正對面)		
時間	實施內容	備註
13:00-13:30	報到	
13:30-16:30	<p>一、 瑜珈呼吸法：練習啟動「身體自癒力」</p> <p>二、 正位瑜珈：強化專注力、矯正姿勢體態、喚醒身心覺知，透過每個動作停留之際，與自己的身體進行對話，用心來去「傾聽」身體的聲音，藉此能夠強化專注力，藉由正位運動，察覺身體的雜音，肌肉的緊繃、關節酸痛等，及早改善緩解身體的不適，進而達到喚起身心覺知。</p> <p>三、 骨盆底肌瑜珈體位法：此區域肌肉多為小肌肉且位置較敏感，一般人不易訓練。本研習課程學習「感知」這個容易被忽略的肌群；再「訓練」同時也學習「放鬆」。特別推薦給女性練習者及久坐族群。</p>	<p>講座：趙瓊恩老師</p> <p>證照：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 台灣省體育總會瑜珈教練。 2. LE yoga TRAINING SYSTEMS WORLDWIDE Aerial Yoga Level 1 3. LE yoga TRAINING SYSTEMS WORLDWIDE Aerial Yoga Level 2 4. WG~Antigravity1, 2 5. WG~Animal flow 6. Pilates 協會 7. 中華民國空瑜培訓講師 8. WG~Fly dance 9. INDEAYOGA 印度研習 10. 編著瑜珈書 11. 編著空中瑜珈書
16:30	賦歸	