

新竹市北區南寮國民小學 113 年度推動員工協助方案

「活力 Upgrade—TABATA 運動紓壓研習」研習實施計畫

壹、依據：新竹北區南寮國民小學113年度推動員工協助方案實施計畫。

貳、目的：

- 一、為讓同仁在忙碌工作之餘，能透過運動達到舒壓，願能透過 TABATA 運動，提升同仁肌耐力及心肺功能，並紓解同仁工作壓力，進而提升同仁身心整體健康。
- 二、宣導本校員工協助方案，期透過多元化的協助性措施，發現並協助同仁解決可能影響工作績效之相關問題，使同仁能以健康的身心投入工作，建立溫馨關懷的工作環境，塑造互動良好組織文化，提升團隊競爭力。
- 三、宣導健康密碼 85210，願同仁能以 85210 為目標，維護身體健康。
 - 「8」是每天睡足八小時
 - 「5」是每日五蔬果
 - 「2」是每日觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時
 - 「1」是每 1 日運動至少 30 分鐘，養成動態的生活習慣
 - 「0」是零糖飲足喝水

參、主辦、承辦單位：新竹市北區南寮國民小學

伍、研習時間：113 年 3 月 29 日(星期五)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：新竹市北區南寮國民小學禮堂

柒、研習對象：新竹市北區南寮國民小學全體教職員工。

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，公務人員請逕洽人事室報名。

拾、參加研習教師課務請自理。

拾壹、參加人員請穿著輕便服裝(舒服的長褲或運動褲)，並請自備毛巾 1 條。

拾貳、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市北區南寮國民小學 113 年度推動員工協助方案

「活力 Upgrade—TABATA 運動紓壓研習」研習實施課程表

研習時間：113 年 3 月 29 日(星期五) 下午 1 時 30 分至 4 時 30 分		
研習地點：南寮國小禮堂		
時間	實施內容	備註
13:00-13:30	報到	
13:30-16:00	<p>一、介紹 Tabata 運動是什麼？</p> <p>二、教導 Tabata 基本動作，透過運動 20 秒，休息 10 秒，連續 4 分鐘共 8 個循環訓練方式，以提高同仁肌肉無氧爆發能力。</p>	 <p>講座：張博翔老師 簡介： 國立清華大學體育系碩士 中華民國排球協會 排球裁判教練 中華羽球協會裁判 中華民國游泳救生協會教練</p>
16:00-16:30	宣導本校 113 年員工協助方案及健康密碼 85210	講座： 本校人事室及學務處同仁
16:30	賦歸	