

新竹市立內湖國民中學 113 年度推動員工協助方案

「揮別身心不適~用運動改變人生」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、新竹市立內湖國民中學113年度員工協助方案實施計畫。

貳、目的：

一、大家都知道運動的重要性，卻很難身體力行、持之以恆！透過本次研習可以學習運動帶來的各項好處，例如：突破舒適圈、建立習慣、平衡工作和生活、提升心志、增強自我效能。進而改善身心不適，提昇生活滿意度，促進職場工作效能。

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

肆、承辦單位：新竹市立內湖國民中學

伍、研習時間：113年5月14日(星期二)下午1時30分至4時，全程參與者核給終身學習時數2小時。

陸、研習地點：新竹市立內湖國民中學圖書館。

柒、研習對象：新竹市政府所屬學校教職員工。

捌、研習主題：如課程表。

玖、報名方式：職員工(含約用人員)請至「eCPA 人事服務網」

(<https://ecpa.dgpa.gov.tw>)→「應用系統」→「D6:終身學習入口網」，教師請至新竹市教師研習護照系統報名，依報名順序以30人為限。

拾、參加研習人員給予公假半日登記，教師課務請自理。

拾貳、本研習經費由本校相關經費支應。

拾參、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市立內湖國民中學 113 年度推動員工協助方案

「揮別身心不適~用運動改變人生」研習課程表

研習時間：113 年 5 月 14 日(星期二)下午 1 時 30 分至 4 時 研習地點：新竹市立內湖國民中學圖書館		
時間	活動內容	講座
13:00-13:30	報到	朱宏仁（小朱教練）
13:30-15:00	室內講座 ✓ 如何建立運動生活 ✓ 日常運動入門-徒手肌力與心肺有氧 ✓ 工作與運動的互補 ✓ 運動飲食和心態 ✓ 建立習慣、自我效能 ✓ 改變的關鍵-邁向健康運動人生	經歷： 各大企業 / 公司 / 社團 等合作教練 • Under Armour 簽約教練 • 湧德電子 肌力體能/跑步班 合作教練 • 台灣水泥跑步社 約聘教練 • 鴻海長跑社 約聘教練 證照： • ACE-CPT-美國運動協會認證私人教練 • NASM-CPT-美國國家運動醫學學院認證教練 • REVO ₂ LUTION RUNNING™-台灣講師
15:00~15:30	運動實作 ✓ RPR 喚醒 ✓ 動態熱身、關節活動操 ✓ 徒手肌力-功能性動作練習 ✓ 基礎有氧-超慢跑練習	
15:30~16:00	交流與賦歸	