

## 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的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(舒服的長褲或運動褲)，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<br>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><b>講座：趙瓊恩老師</b></p> <p>證照：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 台灣省體育總會瑜珈教練。</li> <li>2. LE yoga TRAINING SYSTEMS WORLDWIDE Aerial Yoga Level 1</li> <li>3. LE yoga TRAINING SYSTEMS WORLDWIDE Aerial Yoga Level 2</li> <li>4. WG~Antigravity1,2</li> <li>5. WG~Animal flow</li> <li>6. Pilates 協會</li> <li>7. 中華民國空瑜培訓講師</li> <li>8. WG~Fly dance</li> <li>9. INDEAYOGA 印度研習</li> <li>10. 編著瑜珈書</li> <li>11. 編著空中瑜珈書</li> </ol> |
| 16:30                                                                               | 賦歸                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

新竹市香山區香山國民小學

「從心做自己—用瑜珈療瑜身心靈」研習活動經費概算表

| 項目    | 單位 | 數量 | 單價    | 金額      | 備註 |
|-------|----|----|-------|---------|----|
| 講師鐘點費 | 小時 | 3  | 2,000 | 6,000   |    |
| 總計    |    |    |       | 6,000 元 |    |