

新竹香山區香山國民小學 114 年度推動員工協助方案

「女性輕肌力體態雕塑」研習實施計畫

壹、 依據：新竹市政府114年度推動員工協助方案實施計畫。

貳、 目的：

一、現代女性對於美的定義與以往不同，許多女性不再是盲目追求纖細的竹竿身材，更多的是注重身體的肌肉線條及緊實度，也有越來越多的女性開始從事肌肉訓練，除了增肌減脂外，更希望可以達到局部雕塑。肌力訓練可以幫助我們維持並增加肌肉、身體的彈性以及緊實度，透過訓練提高肌肉品質，延緩肌肉退化和萎縮，達到延緩衰老的效果。

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：114 年 4 月 16 日(星期三)下午 2 時至 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：

時間	實施內容	備註
14:00-14:30	報到	
14:30-16:00	一、 有氧動作熱身 二、 依人體自然動作 （推、拉、轉、走） 利用自身體重來增強 肌力、平衡、協調、 柔軟度、核心以及關節 穩定度。	講座：莊婷婷老師 學歷：台北市立大學 舞蹈系 研究所(肄)/ 台南應用 科技大學舞蹈系畢業 證照及研習： ● 康伯拉思 動物流研習 (2020) ● CTPA 皮拉提斯 L1 & ARC 脊椎調整訓練(2020) ● AFAA PFT 個人體適能顧問

		證照(2019) ● AFAA 優化女性身材曲線訓練方針 Workshop (2017) ● Zumba B1 & B2 (2016) ● APEX 體適能大會 (2016)
--	--	--

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登記(教師課務自理)。

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。