

新竹香山區香山國民小學 114 年度推動員工協助方案

「瑜珈輪之春分順應時節研習」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、春分是二十四節氣之中的第四個節氣，介於驚蟄和清明之間。春分降雨量開始增多，濕氣彌漫易感困倦乏力，體質偏向脾虛濕重的體質感覺更加明顯。課程主軸為陰陽調和，以陽性耐力與肌肉的訓練輔以陰性伸展和放鬆的練習，達到陰陽與內外的平衡。

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

伍、研習時間：114 年 3 月 27 日(星期四) 下午 2 時 30 分至 4 時。

陸、研習地點：新竹市中正路 107 號 8 樓之 4 (瑜珈趣工作室)。

柒、研習對象：新竹市政府所屬機關學校教職員及新竹市教育會會員。

捌、研習課程內容：全程參與者核給終身學習時數 2 小時。

時間	內容	師資
報到： 14:00~14:30	一、報到 二、宣導員工協助方案	講座：葉穎儒老師(RUBY) 證照： 美國瑜珈聯盟 RYT200 瑜珈師資認證 (YogaFit) 美國瑜珈聯盟 RCYT95 兒童瑜珈認證 寰宇瑜珈師資培訓 300 小時 修復瑜珈輪培訓 16 小時 瑜珈輪師資培訓 20 小時 瑜珈提斯師資培訓 24 小時 骨盆底肌群瑜珈師資培訓 美國 YogaFit 療癒瑜珈培
課程 14:30~16:00	一、瑜珈輪的基本認識 二、以陽性耐力與肌肉的訓練輔以陰性伸展和放鬆的練習，達到陰陽與內外的平衡。	

玖、報名方式：自即日起至 3 月 17 日(星期一)止，依報名順序以 15 人為限。報名網址：[https://docs.google.com/forms/d/1gffw_c-](https://docs.google.com/forms/d/1gffw_c-9E4heVVyueDeGm7e1ik1mIaNSgKVEouCZNgo)

9E4heVVyueDeGm7e1ik1mIaNSgKVEouCZNgo。

拾、參加研習人員以公假登記(教師課務自理)。

拾壹、本研習由承辦單位提供瑜珈輪及瑜珈墊給參加人員使用，惟請參加人員穿著輕便服裝(便於伸展之上衣及運動褲)。

拾貳、本研習講師費由新竹市教育會贊助支應。

拾參、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。