

## 新竹香山區香山國民小學 115 年度推動員工協助方案

### 「紓壓瑜珈輪研習」實施計畫

壹、依據：新竹市政府115年度推動員工協助方案實施計畫。

貳、目的：

一、介紹「瑜珈輪」練習的概念與使用技巧，帶我們將學習如何使用瑜珈輪來加深背部、肩膀、胸部和腿部的伸展，同時改善平衡和姿勢。研習內容包括緩解背部緊繃、增強脊柱的靈活性、減少壓力、以及促進身體的放鬆和深層肌肉的舒展。讓學員一起在安全有效的環境中探索更多身體可能性，一同感受「瑜珈輪」帶來身心深度的舒展放鬆。

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、新竹市東區科園國民小學

伍、研習時間：115年4月24日(星期五)下午2時至3時30分。

陸、研習地點：新竹市東區科園國民小學體育館二樓韻律教室。

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	課程內容	師資
115年4月24日 (星期五)下午2 時至3時30分	一、報到 二、宣導員工協助方案	<b>講座：葉穎儒老師(RUBY)</b> 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
	一、瑜珈輪的基本認 識 二、瑜珈呼吸、冥想 及脈輪之認識 三、基礎&進階瑜珈 輪的體式練習。 不只是伸展！從 瑜珈輪找回身心 平衡	

玖、報名方式：報名方式：自即日起至3月31日(星期二)止，依報名順序以

15 人為限。報名網址：[https://docs.google.com/forms/d/1gffw\\_c-9E4heVVyueDeGm7eIiklmIanSgKVEouCZNg0](https://docs.google.com/forms/d/1gffw_c-9E4heVVyueDeGm7eIiklmIanSgKVEouCZNg0)。

拾、參加研習人員以公假登記，教師課務請自理。

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

拾參、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。