

新竹市北區西門國民小學 110 年度員工協助方案

「從心做自己--女人必修骨盆照護瑜伽」研習實施計畫

壹、依據：新竹市政府110年度推動員工協助方案實施計畫。

貳、目的：

一、女性因社會文化造成的情緒壓抑，會累積負能量於骨盆腔，進而影響整個骨盆帶與身心整體健康，啟動骨盆自癒是每個女性必修的功課。

二、所有人類皆誕生於此，也是第一脈輪所在，不管從解剖，能量，或靈性的角度出發，骨盆絕對有關鍵性的地位。骨盆底肌負責承載骨盆腔與腹腔臟器，其健康程度會影響消化/生殖/泌尿系統的健康。所以如何從身心下手保養骨盆底肌也是每個女性的必修學分！

三、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：新竹市北區西門國民小學

伍、研習時間：110 年 5 月 5 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：新竹市北區西門國民小學禮堂。

柒、研習對象：新竹市政府所屬學校教職員及新竹市教育會會員，依報名順序以 30 人為限。

捌、研習課程內容：如後附。

玖、報名方式：報名方式：自即日起至 4 月 9 日(星期五)止，教師請於「新竹市教師研習護照系統」報名，公務人員請於「公務人員終身學習網」報名。因名額有限，本研習採審核制，額滿為止。另為珍惜研習資源，報名後如不克前來，務請於課程一週前洽承辦單位取消報名（5222492 分機 2013）。

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(便於伸展的上衣及長褲)，務請自備瑜珈墊及毛巾 1 條。(承辦單位會事先就禮堂予以清掃及拖地，並以膠帶劃記區分為『上課區』，期以提供乾淨地面當作研習場地；惟對上課環境要求完美者，請自行審酌是否報名。)

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。

新竹市北區西門國民小學 110 年度員工協助方案
「從心做自己--女人必修骨盆照護瑜伽」研習課程表

研習時間：110 年 5 月 5 日(星期三) 下午 1 時 30 分至 4 時 30 分			
研習地點：西門國小禮堂			
時	間	實 施 內 容	備 註
13:00-13:30		報到	
13：30-16:30		一、 呼吸調息～關注呼吸， 調整步調，安定情緒， 轉化負能量 二、 骨盆正位～矯正不良體 態，改善骨盆前傾，緊 實臀部和腹部 三、 開胸練習～改善駝背， 端正姿勢，敞開心胸感 受 四、 拉筋伸展～告別肩頸酸 痛，解決下背繃緊，改 善體型 五、 強化骨盆底肌～改善頻 尿，夜尿，漏尿的困 擾，強化私密處力量	講座：趙瓊恩老師 證照： 1. 台灣省體育總會瑜珈教練。 2. LE yoga TRAINING SYSTEMS WORLDWIDE Aerial Yoga Level 1 3. LE yoga TRAINING SYSTEMS WORLDWIDE Aerial Yoga Level 2 4. WG～Antigravity1 ,2 5. WG～Animal flow 6. Pilates 協會 7. 中華民國空瑜培訓講師 8. WG～Fly dance 9. INDEAYOGA 印度研習 10. 編著瑜珈書 11. 編著空中瑜珈書
16:30		賦歸	

新竹市教育會 110 年度研習活動經費概算表
「從心做自己--女人必修骨盆照護瑜伽」研習

項目	單位	數量	單價	金額(元)	備註
講師鐘點費	小時	3	2,000	6,000	