

新竹市東區陽光國民小學110年度推動員工協助方案

健康人生系列—「身心舒展・毛巾探索」研習實施計畫

一、依據：新竹市政府110年度推動員工協助方案實施計畫辦理。

二、目的：

- (一) 透過身心動作教育的概念，帶領同仁從認識身體的結構，進而瞭解日常生活中正確的身體使用方式。
- (二) 提供簡易的頭、肩、頸按摩方法，且搭配身體動作的伸展，進而達到身心放鬆的目的；透過毛巾的引導，以螺旋的動作探索身體，進而釋放緊繃的肌筋膜與壓力，達到身心舒緩的目的
- (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。

三、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會。

承辦單位：新竹市東區陽光國民小學。

四、研習活動日期：110年5月21日(星期五)13：30～16：00。

五、研習地點：本校低年級教室棟2樓202音樂教室。

六、講座：吳怡萱老師。

七、課程內容：如後附課程表。

八、研習經費：講師費由新竹市教育會支應。

九、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15人為限。

十、報名方式：請自即日起至110年5月14日(星期五)下班前，於Google表單
<https://forms.gle/yTxCjH8Cp3QNTyHr9> 報名，依報名先後順序額滿為止，報名結果將公告於本校網頁，不另行通知。

十二、參加人員覈實辦理公假登記（教師課務請自理），全程參與者核給學習

時數。

十三、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市東區陽光國民小學110年度推動員工協助方案

健康人生系列—「身心舒展・毛巾探索」研習課程表

日期：110年5月21日(星期五)		
地點：本校低年級教室棟2樓202音樂教室。		
時間	實施內容	講座
13:10-13:30	報到(新竹市員工協助方案宣導)	
13:30-15:50	一、上肢(頭肩頸)結構的認識 二、實務操作： 1. 頭肩頸按摩的方法技巧 2. 毛巾的動作探索	講座姓名： 吳怡萱老師
15:50-16:00	提問交流	
16:10	賦歸	
備註	1. 本研習使用肌膜探索長毛巾(200cm X 22cm) 實作，可自行準備，如無則免，參加人員請穿著輕便服裝(便於伸展的衣褲)。 2. 本校無汽車停車空間，請騎乘機車前往，另請配合防疫量測額溫及準備口罩。	

新竹市東區陽光國民小學110年度

員工協助方案「身心舒展・毛巾探索」講座及活動簡介

講座	吳怡萱老師(現職觸動・身體實驗室動作教育老師)	
學經歷介紹及授課經驗	國立臺東大學 體育學系 碩士 國立臺東大學 身心整合與運動休閒產業學系 學士 國立桃園高中 舞蹈班 學術專長：身心動作教育、舞蹈、身心適能、銀髮適能 相關經驗： *水精靈民族舞蹈團 普拉提 *S K N運動時尚健身中心 普拉提 *威豪健身事業 普拉提、瑜珈 *高梅瑜珈 瑜珈 *特殊個案（脊椎側彎、腦性麻痺、小兒麻痺、下背疼痛調整、結構失衡、肩膀疼痛、個人健身、動作發展遲緩等）指導	
毛巾探索活動示意圖		