新竹香山區香山國民小學113年度推動員工協助方案

｢從心做自己—用瑜珈療癒身心靈｣研習實施計畫

1. 依據：新竹市政府113年度推動員工協助方案實施計畫。
2. 目的：

一、女性因社會文化及工作壓力造成的情緒壓抑，不知不覺中累積了許多負能量，進而影響身心整體健康。而瑜珈是數千年前由古代印度開發出的一種連接身心的訓練方法，通過在墊子上做一系列瑜伽姿勢來鍛鍊身體、提高柔韌性的運動。藉由有意識地運動、呼吸法來增進身心健康。

 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：113年3月13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：如後附。

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半天登記，教師課務請自理。

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。

新竹香山區香山國民小學113年度推動員工協助方案

｢從心做自己—用瑜珈療瑜身心靈｣研習課程表

|  |
| --- |
| 研習時間：113年3月13日(星期三) 下午1時30分至4時30分研習地點：虎林國小3樓306體健教室(3樓圖書室正對面)  |
| 時間 | 實施內容 | 備註 |
| 13:00-13:30  | 報到  |   |
| 13：30-16:30  | 1. 瑜珈呼吸法：練習啟動「身體自癒力」
2. 正位瑜珈：強化專注力、矯正姿勢體態、喚醒身心覺知，透過每個動作停留之際，與自己的身體進行對話，用心來去「傾聽」身體的聲音，藉此能夠強化專注力，藉由正位運動，察覺身體的雜音，肌肉的緊繃、關節酸痛等，及早改善緩解身體的不適，進而達到喚起身心覺知。
3. 骨盆底肌瑜珈體位法:此區域肌肉多為小肌肉且位置較敏感，一般人不易訓練。本研習課程學習「感知」這個容易被忽略的肌群；再「訓練」同時也學習「放鬆」。特別推薦給女性練習者及久坐族群。
 | **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 13.LE yoga TRAINING SYSTEMS WORLDWIDE Aerial Yoga Level 24.WG～Antigravity1 ,25.WG～Animal flow6.Pilates協會7.中華民國空瑜培訓講師8.WG～Fly dance9.INDEAYOGA 印度研習10.編著瑜珈書11.編著空中瑜珈書 |
| 16:30  | 賦歸 |  |

新竹市香山區香山國民小學

｢從心做自己—用瑜珈療瑜身心靈｣研習活動經費概算表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 單位 | 數量 | 單價 | 金額 | 備註 |
| 講師鐘點費 | 小時 | 3 | 2,000 | 6,000 |  |
| **總計** | **6,000元** |