

新竹市東區陽光國民小學 函

地址：300063新竹市東區明湖路200號
承辦人：張靜秋
電話：03-5629600-124
傳真：03-5623952
電子信箱：quiteautumn@hotmail.com

受文者：新竹市香山區頂埔國民小學

發文日期：中華民國110年4月29日
發文字號：新陽國人字第1100001462號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明七 (0001462A00_ATTCH1.pdf)

主旨：本校謹訂於110年5月21日（星期五）下午1時30分至4時辦理「身心舒展・毛巾探索」研習，請查照並轉知所屬踴躍報名參加。

說明：

- 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、本研習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；提供簡易的頭、肩、頸按摩方法及利用筋膜毛巾的引導，進而釋放緊繃的肌筋膜與壓力，達到身心舒緩。

三、研習內容：

- (一)日期：110年5月21日（星期五）下午1時30分至4時。
- (二)地點：本校低年級教室棟2樓202音樂教室。
- (三)研習主題：詳如實施計畫及課程表。
- (四)講座：吳怡萱老師。
- (五)參加對象：新竹市政府所屬學校教職員及新竹市教育會

電子文
文時

6



會員，依報名順序以15人為限。

(六)本課程使用肌膜探索長毛巾（200公分長 22公分寬）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）。

四、報名方式：自即日起至5月14日（星期三）止，請至以下網址<https://forms.gle/yTxCjH8Cp3QNTyHr9> 報名，依報名順序錄取，報名結果將公告於本校網頁。另為珍惜研習資源，報名後如不克前來務請於課程3天前洽承辦單位取消報名(5629600分機124)，俾利備取者依序遞補。

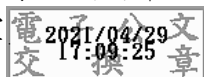
五、參訓人員覈實辦理公假登記（教師課務請自理），全程參與者核予終身學習時數。

六、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。

七、檢附實施計畫一份。

正本：新竹市立中學、新竹市立小學

副本：本校人事室



校長 吳 淑 雯