新竹香山區香山國民小學114年度推動員工協助方案

｢女性輕肌力體態雕塑｣研習實施計畫

1. 依據：新竹市政府114年度推動員工協助方案實施計畫。
2. 目的：

一、現代女性對於美的定義與以往不同，許多女性不再是盲目追求纖細的竹竿身材，更多的是注重身體的肌肉線條及緊實度，也有越來越多的女性開始從事肌肉訓練，除了增肌減脂外，更希望可以達到局部雕塑。肌力訓練可以幫助我們維持並增加肌肉、身體的彈性以及緊實度，透過訓練提高肌肉品質，延緩肌肉退化和萎縮，達到延緩衰老的效果。

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：114年4月16日(星期三)下午2時至4時，全程參與者核給終身學習時數2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：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 實施內容 | 備註 |
| 14:00-14:30 | 報到 |  |
| 14：30-16:00 | 1. 有氧動作熱身 2. 依人體自然動作（推、拉、轉、走）利用自身體重來增強肌力、平衡、協調、柔軟度、核心以及關節穩定度。 | **講座：莊婷婷老師**  學歷: 台北市立大學 舞蹈系研究所(肄)/ 台南應用科技大學舞蹈系畢業  證照及研習:  ● 康伯拉思 動物流研習 (2020)  ● CTPA 皮拉提斯L1 & ARC 脊椎調整訓練(2020)  ● AFAA PFT個人體適能顧問證照(2019)  ● AFAA 優化女性身材曲線訓練方針 Workshop (2017)  ● Zumba B1 & B2 (2016)  ● APEX 體適能大會 (2016) |

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登記(教師課務自理)。

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。