

新竹東區科園國民小學114年度推動員工協助方案

「立夏舒心節氣養生瑜珈輪」研習實施計畫

壹、依據：新竹市政府114年度推動員工協助方案實施計畫。

貳、目的：

一、立夏，是二十四節氣中的第七個節氣，預示著季節的轉換，也是夏季的第一個節氣。立夏後天氣轉熱，傳統中醫認為暑易傷氣易入心、因此要重視精神的調養，加強對心臟的保養，保持神清氣和、心情愉快的狀態。課程中將帶入呼吸法氣沉丹田、將專注回到當下，鍛煉穩固的下肢以舒展緊繃的上肢與心智，達到舒心伸展。

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：新竹東區科園國民小學、新竹市香山區香山國民小學

伍、研習時間：114年5月15日(星期四) 下午2時30分至4時。

陸、研習地點：新竹市中正路107號8樓之4。

柒、研習對象：新竹市政府所屬機關學校教職員及新竹市教育會會員。

捌、研習課程內容：全程參與者核給終身學習時數2小時。

時間	內容	師資
報到: 14:00~14:30	一、報到 二、宣導員工協助方案	講座：葉穎儒老師(RUBY) 證照： 美國瑜珈聯盟 RYT200瑜珈師資認證 (YogaFit) 美國瑜珈聯盟 RCYT95兒童瑜珈認證 寰宇瑜珈師資培訓300小時 修復瑜珈輪培訓16小時 瑜珈輪師資培訓20小時 瑜珈提斯師資培訓24小時 骨盆底肌群瑜珈師資培訓 美國 YogaFit 療癒瑜珈培訓
課程 14:30~16:00	一、瑜珈輪的基本認識 二、帶入呼吸法氣沉丹田、將專注回到當下，鍛煉穩固的下肢以舒展緊繃的上肢與心智，達到舒心伸展。	

玖、報名方式：自即日起至 5 月8日(星期四)止，依報名順序以15人為限。報名網址：

https://docs.google.com/forms/d/1Z_W5hRBDNKDwGLjHVZnxAGWULrzMwTNwI-IXScMyZkk/edit

拾、參加研習人員以公假登記，教師課務請自理。

拾壹、本研習由承辦單位提供瑜珈輪及瑜珈墊給參加人員使用，惟請參加人員穿著輕便服裝(便於伸展之上衣及運動褲)。

拾貳、本研習講師費由新竹市教育會贊助支應。

拾參、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。