

新竹市東區青草湖國民小學113年度推動員工協助方案

「核心肌力一繩在手」研習活動實施計畫

一、依據：新竹市政府113年度推動員工協助方案實施計畫、新竹市教育會113年度工作計畫辦理。

二、目的：

- (一) 緊湊的生活步調和繁重的公務壓力需要規律及正確的運動調節紓緩，透過使用彈力繩進行簡單個人肌力訓練，訓練不常運動的肌群，提高心律，加強燃脂代謝，使員工緊繃的身心得以舒緩並再度充滿能力，為工作及生活注入正面能量。
- (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：新竹市東區青草湖國民小學。

四、研習活動日期：113年5月17日(星期五)13：30～16：30。

五、研習地點：本校二樓希望迴廊。

六、講座：林儒煜教練。

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20人為限。

十、報名方式：自即日起至113年5月10日(星期五)下班前，於「新竹市教師研習護照系統」及「公務人員終身學習入口網」報名，因名額有限，依報名先後順序額滿為止。

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3小時。

十三、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市東區青草湖國民小學113年度推動員工協助方案

「核心肌力一繩在手」課程表

日期：113年5月17日(星期五) 13：30～16：30。 地點：本校二樓希望迴廊		
時間	實施內容	講座
13:20-13:30	報到(新竹市員工協助方案宣導)	
13:30-13:40	核心肌力運動實作	講師 林儒煜
13:40-16:20	彈力帶使用與訓練	
16:20-16:30	提問交流	
16:30	賦歸	
備註	1. 參加人員請穿著輕便服裝(便於運動伸展的上衣及褲)並請自備彈力繩及瑜伽墊。 2. 因校舍停車位有限，請盡量搭乘大眾運輸或騎乘機車(無提供汽車停車位)。 3. 因研習場地有限，參訓名額20名，額滿為止，以報名先後順序為準。	

新竹市東區青草湖國民小學113年度推動員工協助方案

「核心肌力一繩在手」研習講師簡介

講師	林儒煜		
講師介紹	教學經歷16年： 章魚哥鐵人隊肌力與體能教練 新竹路跑社創社跑步教練 新竹市救國團團課老師 竹市竹光國民運動中心團課老師 竹市新科國民運動中心團課老師 新竹市集思生活館團課老師 新竹縣市私人社區團課老師 新竹科學園區科技公司團課老師 公家機關特邀團課老師 公立國小體適能教練 居家私人運動教練 運動賽事暖身操老師 鐵人三項運動講座		
教學示意圖			
			