

# 新竹市東區建功國民小學 115 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

壹、依據：新竹市政府115年度推動員工協助方案實施計畫。

貳、目的：

一、「肌少症」找上門？其實運動永遠不嫌晚！只要找對方法，就能預防跌倒、保護關節，還能預防失智，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：新竹市東區建功國民小學、新竹市香山區香山國民小學

伍、研習時間：115年6月17日(星期三)下午2時至3時30分，全程參與者核給終身學習時數2小時。

陸、研習地點：新竹市東區建功國民小學向陽樓一樓多功能教室。

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
13:30-14:00	報到	
14:00-15:30	一、有氧動作熱身 二、輕肌力訓練：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。 三、瑜珈體式放鬆及伸展	<b>講座：莊婷婷老師</b> 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：自即日起至 6 月 5 日(星期五)止，依報名順序以 20 人為限。

報名網址：

<https://docs.google.com/forms/d/1n29q0ldzNWh1iNU8fgeAOTGEig20zKnIaBulFprssd8/>。

拾、參加研習人員以公假登記(教師課務自理)。

拾壹、請參加人員配合辦理特殊事項如下：

(一)請穿著輕便的運動上衣及運動褲；

(二)進入多功能教室(木質地板)均須脫鞋且著防滑運動襪，以利上課並維護教室之整潔。

(三)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。