

新竹市政府113年度推動員工協助方案

「修復身心靈-皮拉提斯」紓壓運動工作坊實施計畫

- 一、依據：新竹市政府113年度推動員工協助方案及新竹市教育會113年度工作計畫辦理。
- 二、實施目的：
 - (一) 皮拉提斯強調肌肉的控制訓練，在可控範圍內不做超過自身能力範圍的動作。動作的速度穩定流暢，配合呼吸專注地感受每個動作如何去控制肌肉、回傳至身體上，達到力量及柔軟的平衡。
 - (二) 透過脊椎的穩定性的訓練及正確良好姿勢的調整，舒緩肩頸痠痛與胸悶，進一步達到文明病修復之目的。
- 二、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會
承辦單位：新竹市立育賢國民中學、新竹市東區陽光國民小學
- 三、參加對象：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15人為限。
- 四、研習活動日期：113年5月10日(星期五)13：30～16：30
- 五、研習地點：育賢國中成賢樓2樓知動教室
- 六、講師：欣蕾舞蹈藝術中心桂慈老師
- 七、研習課程內容及注意事項：如後附課程表，請參加人員穿著輕便服裝(舒服的長褲或運動褲)並請自備瑜珈墊及毛巾(本校無提供瑜珈墊)。
- 八、報名方式：自即日起至5月8日(星期三)止，報名網址：
<https://forms.gle/eCVKmUKXarnow6Q6A>。
- 九、研習經費：講師費由新竹市教育會支應。
- 十、參加人員覈實辦理公假登記(教師課務自理)，全程參與者核給學習時數3小時。
- 十一、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市政府 113 年度推動員工協助方案

「修復身心靈-皮拉提斯」紓壓運動工作坊課程表

日期：113年5月10日(星期五)	
研習地點：育賢國中成賢樓2樓知動教室	
時間	實施內容
13:30-13:40	報到、員工協助方案及新竹市教育會宣導
13:40-14:50	暖身、皮拉提斯基本呼吸和身體擺位
14:50-15:00	休息
15:00-16:20	皮拉提斯動作組合
16:20-16:30	交流、賦歸

講師簡介：桂慈老師

欣蕾舞蹈藝術中心專任老師

23年豐富教學經驗

force power pilates

康柏拉斯皮拉提斯

美國power pilates

radical活氧舒展台灣區教官

kx皮拉提斯核心床認證教師