新竹市北區西門國民小學109年度員工協助方案

**「肌力運動讓我們更有行動力」研習實施計畫**

1. 依據：新竹市政府109年度推動員工協助方案實施計畫。

二、目的：

1. 倡導要健康就要動，要能享受生活更要有足夠的健康體能，良好的健康體能則來自於規律的運動習慣。本研習提供「舒適無負擔且有效」的肌力運動方法，讓運動融入生活中，並成為一種生活享受。
2. 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。

三、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會

四、承辦單位：新竹市北區西門國民小學

五、研習時間：109年3月25日(星期三)下午1時40分至3時40分

六、研習地點：新竹市北區西門國民小學挹爽樓一樓視聽教室

七、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100人為限。

八、研習課程內容：如後附。

九、報名方式：教師請於「新竹市教師研習護照系統」報名，公務人員請於「公務人員終身學習網」報名。

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2小時。

十一、研習經費：講師費及車馬費由新竹市教育會支應，鐘點費以補助二至三節為原則。

十二、本計畫經簽奉 核定後實施，修正時亦同。

新竹市北區西門國民小學109年度員工協助方案

「肌力運動讓我們更有行動力」課程表

|  |
| --- |
| 研習時間：109年3月25日(星期三) 下午1時40分至3時40分研習地點：西門國小視聽教室  |
| 時間 | 實施內容 | 備註 |
| 13:30-13:40  | 報到  |  西門團隊 |
| 13:30-13:40 | 新竹市員工協助方案宣導 | 人事室 |
| 13：40-14:40  | 觀念建立：-運動種類-運動模式-肌少症、骨質疏鬆、代謝症候群 | 講師：陳敬杰老師（證照: 美國國家肌力與體能訓練協會(NSCA)CSCS肌力與體能訓練專家認證、美國有氧體適能協會(AFAA)銀髮族訓練專業認證、Brain & Body Academy MET動作效能訓練Lv1、HIRT高強度肌力訓練Lv1） |
| 14:40-14:50 | 中場休息 |
| 14:50-15:30 | 實務操作：不限場地，隨時可操作的加強個人肌力運動方法 |
| 15:30-15:50 | 意見交流 |