

## 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

一、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：

(一) 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。

(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。

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	