

新竹市政府114年度推動員工協助方案

「核心滾筒皮拉提斯」舒緩減壓運動工作坊實施計畫

- 一、依據：新竹市政府114年度推動員工協助方案及新竹市教育會114年度工作計畫辦理。
- 二、實施目的：
 - (一) 體驗滾筒皮拉提斯，增進軀幹肌肉整合，穩定與控制的能力，掌握動作進行的程序與質感，達到功能性訓練目的。
 - (二) 從簡單的動作設計學會如何操作滾筒，訓練身體的穩定性及協調性，達到健康促進，筋膜放鬆，舒緩壓力之目的。
- 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：114年4月9日(星期三)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：竹松/竹北社區大學皮拉提斯教師 蔡欣蓉老師
- 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)，現場提供滾筒，也可自備。
- 八、報名方式：自即日起至4月2日(星期三)止，報名網址：
<https://forms.gle/yUUnhzUpLy1t1ShG8>。報名結果將回信通知，請注意收信，研習參訓名單於研習一週前於育賢國中校網首頁公告。報名後不克參訓，請於研習前1日中午12時前通知，俾利候補人員遞補。
- 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 114 年度推動員工協助方案

「核心滾筒皮拉提斯」舒緩減壓運動工作坊課程表

日期：114年4月9日(星期三)	
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	滾筒皮拉提斯動作組合
14:50-15:00	休息
15:00-16:20	久站久坐不酸痛/皮拉提斯舒緩術
16:20-16:30	交流、賦歸

講師簡介：蔡欣蓉老師

教學經歷	相關證照
S studio pilates皮拉提斯教師	STOTT Pilates 一級全器械認證
Bodycare Pilates 皮拉提斯教師	CorinOn Pilates ™皮拉提斯墊上脊椎核心運動講師培訓合格
Core Pilates 皮拉提斯教師	DNS Pilates Level 結訓
聯電皮拉提斯教師	Total Barre 結訓
核泰皮拉提斯訓練中心教師	產前、產後皮拉提斯工作坊
竹松/竹北社區大學皮拉提斯教師	銀髮族器械皮拉提斯工作坊
新竹婦女館皮拉提斯教師	DMY交叉心肺適能師資培訓