

新竹市東區東門國民小學 115 年員工協助方案
「活力躍動·紓壓淨心」拳擊有氧與皮拉提斯
健康促進活動實施計畫

- 一、依據、新竹市政府 115 年度推動員工協助方案實施計畫辦理。
- 二、目的：為推動本市員工協助方案，促進教職員工身心健康，特規劃辦理本次健康促進活動。透過拳擊有氧、皮拉提斯與流動瑜珈之結合，協助同仁於公務繁忙之餘釋放工作壓力、增強心肺功能與核心肌力，進而提升職場活力與身心平衡。
- 三、主辦機關：新竹市東區東門國民小學。
- 四、活動日期：115 年 4 月 29 日（三）下午 2 時 30 分至 4 時。
- 五、活動地點：新竹市東區東門國小信義樓 1 樓 C111 韻律教室(新竹市民族路一段 33 號)
- 六、活動主題：如程序表。
- 七、參加對象：新竹市政府所屬機關學校教職員及新竹市教育會會員，參加人數以 30 人為限，依報名先後順序額滿為止。
- 八、師資：角鬥士俱樂部 Sharon 老師
- 九、報名方式：自即日起至 115 年 4 月 24 日(星期五)前，於 <https://forms.gle/FmZmnVmNhTbgxLdu9> 完成線上報名，限額 30 人，依報名先後順序額滿為止。
- 十、研習時數：全程參與者核給公務人員終身學習時數或教師研習時數 2 小時。
- 十一、參加研習人員依規核予公假登記，教師課務自理。
- 十二、參加費用：講師費由新竹市教育會贊助，需自備室內專用運動鞋、瑜珈墊。
- 十三、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市東區東門國民小學 115 年員工協助方案

「活力躍動·紓壓淨心」拳擊有氧與皮拉提斯健康促進活動程序表

活動日期：115 年 4 月 29 日（三）下午 2 時 30 分至 4 時

活動地點：新竹市東區東門國小信義樓 1 樓 C111 韻律教室(新竹市民族路一段 33 號)，開車前來者，請由本校仁義街後門駛入校園，並依警衛指示停車。

備註：1. 上課時請穿著輕便運動服

2. 請自備瑜珈墊及室內專用運動鞋(鞋底擦拭乾淨及無小石)

時間	活動內容	
14:00~14:20	報到	
14:30~15:30	拳擊有氧(Body Combat)	Sharon 老師 LesMills Bodybalance 教練認證
15:30~15:45	皮拉提斯	
15:45~16:00	流動瑜珈	
16:00~	賦歸	