

苗栗縣立大同高級中學 104 年度推動員工心理健康

— 「樂活體適能研習」實施計畫

壹、依據：

- 一、苗栗縣政府及所屬各機關學校員工文康活動實施要點。
- 二、苗栗縣 104 學年度健康促進實施計畫。

貳、目的：

- 一、以健康為發點，改善虛弱體質，強化心肺功能以增進體能、強化肌並，提昇教員工體適能，促進身心均衡發展。
- 二、提倡本校教職員工正當休閒活動，維護身心健康，並增進教職員間聯誼，凝聚向心力，使同仁之互動更為熱絡。
- 三、透過舞蹈動作，調整體能，平衡情緒，擁有更好的生活品質。
- 四、運用所學的舞蹈帶動學生社團、聯課活動及進而運用到教學上。

參、主辦處室：大同高中人事室

肆、上課時間、師資及地點：104 年 10 月 26 日起至 105 年 1 月 17 日止。

課程名稱	上課時間	師資	地點
樂活瑜珈 初階班	(每週三) 下午 05:00~06:00	李秀美老師	至善樓 3 樓舞蹈教室
樂活有氧 初階班	(每週四) 下午 05:00~06:00	JET 老師	至善樓 3 樓舞蹈教室

伍、研習對象：本校教職員工、退休人員及縣內機關學校公教人員、社區人士。

陸、經費：辦理本項活動費用，由參加者自行負擔。

柒、本研習活動全程參與者，各核發研習時數 12 小時，餘依實際參與節數核發。

捌、本實施計畫陳 校長核定後實施，修正時亦同。