

新竹市政府 111 年度健康力研習－ 「自我挑戰 30 日！增肌減脂運動訓練工作坊」 實施計畫

- 一、 依據：友善家庭-公教員工福利服務措施推動方案。
- 二、 行動緣起：緊湊的生活步調和繁重的公務壓力需要規律及正確的運動調節紓緩，協助同仁建立正確的運動知識，以最少的時間、運動頻率、輔以最適當的飲食達成肌肉與脂肪的完美配比；如何增強肌耐力，同時搶救鬆垮體態？以專業教練規劃實作菜單及飲食指南，自我挑戰一個月的運動計畫，進而養成運動習慣持之以恆，達成最佳體態體能之目標！
- 三、 主辦單位：新竹市政府
承辦單位：新竹市立育賢國民中學、新竹市東區科園國民小學、新竹市北區民富國民小學
- 四、 日期：111年5月13日（星期五）下午1時至4時30分。
- 五、 地點：新科國民運動中心（新竹市光復路一段89巷90號）。
- 六、 參加對象：新竹市政府及所屬機關學校公教人員，以50人為限。
- 七、 課程內容：
 - （一）增肌減脂大解密。
 - （二）實作訓練。
 - （三）運動、飲食菜單之安排與執行。
- 八、 講師：專業運動教練群，簡歷如附件。
- 九、 研習注意事項：
 - （一）請穿著舒適運動服裝及運動鞋，現場提供瑜珈墊，亦可自備。
 - （二）參加學員贈送「驚喜運動禮包」、「運動點心」及「有獎徵答禮」各1份。
 - （三）配合防疫相關政策，請自備水杯或水壺。
- 十、 報名方式：自即日起至111年5月6日（星期五）止，公務人員請至「eCPA 人事服務網」（<https://ecpa.dgpa.gov.tw>）→「應用系統」→「D6:

終身學習入口網」報名，教師請至「新竹市教師研習護照系統」報名。

十一、參加人員依規覈實給予公假登記，教師課務請自理。全程參與者核給學習時數3小時。

十二、本案所需經費由新竹市政府「一般行政-人事工作-福利給與-業務費」項下支應。

十三、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市政府 111 年度健康力研習 課程表及講師介紹

- 日期：111年5月13日（星期五）
- 研習地點：新科國民運動中心（新竹市光復路一段 89 巷 90 號）

時間	課程	內容	講師
13:00-13:15	報到		
13:15-13:30	本府公教團保福利有獎徵答		
13:30-14:25	增肌減脂大解密	1. 肌力訓練及肌肉養成之重要性 2. 有氧運動 3. 訓練動作解析	主講：康惠如教練 助教：鄭筱蓉教練
14:25-15:50	實作訓練		
15:50-16:30	運動、飲食菜單之安排與執行	1. 一個月訓練課表 2. 訓練自覺量表紀錄 3. 飲食建議指南	
16:30~	Q&A		

● **康惠如 (Rose) 教練簡歷：**

1. 具NASM-CPT私人教練證照。
2. 第二屆全國健身健美錦標賽女子新秀比基尼158公分級-第3名。
3. Life Lab私人教練、消防員週期化肌力訓練經歷。
4. 現為自由教練。

● **鄭筱蓉 (Ricki) 教練簡歷：**

1. 具NASM-CPT私人教練證照。
2. World gym、Life Lab教練、消防員週期化肌力訓練經歷。
3. 現為自由教練。