

桃園市教師會 109 年教師研習計畫---脊椎照護功能瑜珈

- 一、目的：教師有健康的身體，才能有愉快的教學生活，為協助教師照顧健康，並提倡正確、安全、有效的自主運動習慣，特辦此研習。
- 二、研習時間：109 年 7 月 1 日（三）13：20—16：20。
- 三、研習地點：永平工商表演藝術科舞蹈專業教室（桃園市楊梅區永平路 480 號）。
- 四、指導單位：社團法人中華民國全國教師會。
- 五、主辦單位：桃園市教師會。
- 六、協辦單位：桃園市各級學校產業工會、永平工商。
- 七、研習對象：
 1. 全教會第四期教師支持系統參與教師、對脊椎照護、瑜珈、簡單有效的自主運動練習有興趣之校長、主任、教師皆可報名參加。
 2. 優先錄取桃園市教師會與桃園市各級學校產業工會之會員教師，為照顧到每一位參與學員，預估錄取人數 20 人。
 3. 非會員列候補，經錄取需酌收費用 300 元。
- 八、報名方式：自公告日起至 109 年 6 月 22 日（一）16：00 止。
請至 google 表單 <https://forms.gle/j9A7MnscVRbSgotM8>。
※待接獲錄取通知 mail 後，再請至桃園市教育發展資源入口網報名，完成研習者核予研習時數 3 小時【活動編號 Z00002-200600001】。

九、注意事項：本場研習有實作課，敬請穿著輕便並自備瑜珈墊或大毛巾參加研習

十、課程內容：

時間	內容	講師/工作人員
13:00~13:20	報到	桃園市教師會幹部、永平工商協助
13:20~16:20	脊椎照護功能瑜珈	李元琪 Vicky 老師

第一小時脊椎構造簡介，中軸穩定的定義與重要性

第二小時輔助呼吸肌放鬆與呼吸呼吸法與脊椎功能位穩定訓練

第三小時常見體態問題解決方案，生活中的脊椎保健常識，瑜伽身心減壓技巧與練習。

十一、課程簡介：

脊椎自古即被稱為龍骨，由此可知其對人體的重要性。健康的脊椎能帶來優美的體態，減少視覺年齡，甚至感到靈活如豹、身輕如燕。反之，長期的不良站、坐姿或步態則會傷害脊椎，影響生活品質；隨之而來的不良體態與呼吸模式也會使運動事倍功半，甚至加重代償。

本工作坊將一步步帶你認識脊椎的結構與功能，透過穩定骨盆、脊柱與頭頸肌群的簡單瑜珈練習，和瑜珈呼吸法的運用，讓學員找到提升脊柱穩定度的方法，並增進自我覺知。學員如果能把練習帶入生活中，突破舊有的慣習，解除壓力與緊繃後身體的活動度與靈活性也將隨之改善，當然瑜珈的卡關體式也有機會一一解鎖喔！

十二、經費：由社團法人中華民國全國教師會教師專業支持系統計畫相關經費支應。

十三、本計畫經理事長同意後實施，修正時亦同。