

「消除性平肚肚歧視-營造健康體位 YOU & ME」計畫

新北市政府 110 年員工健康體位控制課程表

☆時間:第一堂:下午 3 時至 5 時 30 分

第二堂至第十堂:下午 3 時 30 分至 5 時 30 分

☆地點:本府行政大樓 603 大禮堂

☆首創三師資共同教學:王倍勇(Yoshi)、倪豪志(Neil)、李欣芸(Cindy)

☆貼心叮嚀:學員請自備茶杯、毛巾、瑜珈墊及啞鈴(或 2 個保特瓶)等個人運動用品

上課日期	時間	課程內容
4 月 21 日 (三)	1500	報到簽到
	1530-1730	自我介紹/了解健康、解剖學與肌動學(基礎) 下肢肌力與肌耐力訓練
	1730	課程結束簽退
4 月 22 日 (四)	1520	報到簽到
	1530-1730	運動生理學, 健康篩選與風險評估、徒手肌力訓練與強度變化
	1730	課程結束簽退
4 月 29 日 (四)	1520	報到簽到
	1530-1730	體能評估/心肺功能訓練、腹式呼吸/核心訓練
	1730	課程結束簽退
4 月 30 日 (五)	1520	報到簽到
	1530-1730	特殊族群/傷害預防、上肢肌力與肌耐力訓練
	1730	課程結束簽退
5 月 4 日 (二)	1520	報到簽到
	1530-1730	飲食營養概論/伸展動作、辦公室簡易訓練動作
	1730	課程結束簽退
5 月 5 日 (三)	1520	報到簽到
	1530-1730	基礎皮拉提斯動作教學動作起源與概念、 核心肌群的重要性, 動作五大原則、暖身運動/主動作/緩和動作
	1730	課程結束簽退
5 月 11 日 (二)	1520	報到簽到
	1530-1730	動作模組/阻力訓練週期化訓練、彈力帶阻力訓練
	1730	課程結束簽退
5 月 12 日 (三)	1520	報到簽到
	1530-1730	動物流 ABCs/動物流的益處、手腕暖身/主運動/拉筋
	1730	課程結束簽退
5 月 26 日 (三)	1520	報到簽到
	1530-1730	駝背/上交叉症候群處置實作、上肢背部訓練
	1730	課程結束簽退
5 月 27 日 (四)	1520	報到簽到
	1530-1730	下背痠痛/下交叉症候群處置實作、旋前變形症候群
	1730	課程結束簽退

