

## 桃園市 113 學年度健康促進中心議題學校～ 健康體位計畫健康促進講座-「樂活三寶」教師研習

一、**依據**:桃園市政府教育局113年10月14日桃教體字第1130099358號核定之「113學年度健康促進學校計畫『健康體位』中心議題」學校實施計畫辦理。

二、**目的**:我國預期在 2025 年進入超高齡社會(老年人口占比大於 20%)，未來人人都是百歲樂齡族，提供「樂活三寶」的觀念與技巧，提升教育工作者身體健康、社會參與、安全生活的自主能力，享受幸福人生。

三、**活動辦理**：

主辦單位:桃園市政府教育局 承辦單位：桃園市瑞塘國民小學

四、**辦理時程**：113 年 12 月 18 日(三) 13:30~16:30

五、**辦理地點**:瑞塘國小活動中心二樓，(地址:楊梅區瑞溪路二段 100 號)，本校因停車位置有限，請盡量共乘，若停車已停滿可停至本校對面收費停車場。

六、**參加對象**：桃園市高國中小教師(衛生組長優先參加)，預計錄取 70 位師，參加者請著輕便服裝。

七、**講座內容：樂活三寶**

研習講師：退休校長邱碧珣(相關證照：教育部樂齡一般暨核心講師、國際 YAI 瑜伽教師證、國際健康照護執行師及 NLP 訓練師)

| 活動流程  | 活動內容           | 有獎徵答     |
|-------|----------------|----------|
| 一寶：樂動 | 透過瑜伽伸展呼吸極球練健康力 | Q&A 分享好禮 |
| 二寶：樂食 | 傳遞肌中生智營向健康的養肌力 | Q&A 分享好禮 |
| 三寶：樂眠 | 實踐日常紓壓的妙招提升好眠力 | Q&A 分享好禮 |

八、本案參與人員免費參加，請至本市研習系統報名，全程參與者給予三小時研習時數。

九、本計畫經教育局核定後實施，修正時亦同。