

彰化縣公務人員協會 函

地址：510員林市三民街18號

承辦人：總幹事

電話：04-8369056

傳真：04-8369056

Email：chcsa.org.tw@gmail.com



受文者：彰化縣立大同國民中學

發文日期：中華民國114年3月25日

發文字號：彰公協字第1140000013號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：本會訂於本（114）年4月18日起分6場次辦理「建健美心生活~增肌減脂動起來」研習，敬請轉知同仁報名參訓，請查照。

說明：

一、依據公務人員協會法第8條第2款及「運動i臺灣2.0」111至116年全民運動推展計畫辦理。

二、研習目的：依據衛福部113年公布之衛生福利年報，成人肥胖盛行率高達50%、規率運動人口約僅33.9%，另112年彰化縣衛生局針對各職場員工體適能檢測結果近5成不合格，為協助本縣各機關推行健康促進活動，鼓勵上班久坐族養成良好運動習慣，特辦理本次研習，以有效預防國人常見三高、肌少症等慢性疾病，形塑健康職場文化，進而提高工作效能。

三、辦理單位

（一）主辦單位：彰化縣公務人員協會

（二）指導單位：教育部體育署、彰化縣政府



人事室 收文:114/03/25



1140001242

無附件



(三)協辦單位：彰化縣地方稅務局、鹿港鎮公所、線西鄉公所、北斗鎮公所、二林鎮公所、員林市公所

四、研習相關資訊如下：

(一)指導教練：洪芮蓁（國立台灣體育運動大學畢業，113年全運會彰化健美代表隊選拔女子比基尼組不分量級第一名，具台灣體適能運動發展協會C級運動指導員認證，現為私人健身教練。）

(二)研習內容：徒手或利用彈力帶輔助的全身肌群訓練。

(三)研習時間及地點：

- 1、第1場次：114年4月18日（五）下午2時至4時線西鄉公所3樓禮堂。
 - 2、第2場次：114年5月6日（二）下午2時至4時北斗鎮公所5樓禮堂。
 - 3、第3場次：114年6月20日（五）下午2時至4時二林鎮公所所屬圖書館地下室。
 - 4、第4場次：114年7月18日（五）下午2時至4時員林市公所3樓禮堂。
 - 5、第5場次：114年8月15日（五）下午2時至4時彰化縣地方稅務局7禮堂。
 - 6、第6場次：114年8月29日（五）下午2時至4時鹿港鎮公所4樓大禮堂。
- 
- 

(四)報名時間：

- 1、第1場次報名時間自即日起至4月11日（星期五）前至本會網頁<https://www.chcsa.org.tw/>報名，完成報名後請查詢報名情形以確認報名結果。
- 

2、為維護教學品質及場地限制，本次研習活動每場次參加人數以30名為原則，報名序號31名以後列為備取，報名後無法出席者請於報名結束前自行於線上報名區取消，報名結束後始發現無法出席者請立即連繫本會，以便通知人員遞補。

3、每人以參加1場次為原則，重複報名人員如該場次尚有名額方可遞補。

4、其餘場次報名時間另行通知。

(五)全程參與者核給公務人員終身學習時數2小時，請各服務機關依公務人員請假規則惠給公假。

(六)注意事項：

1、本項研習免費，本會會員（贊助會員）另加贈彈力帶1條。

2、為響應環保，研習期間不提供紙杯及包裝飲用水，請自備環保杯。

正本：彰化縣政府暨所屬機關學校、彰化縣議會

副本：本會



理事長 葉書羽