

# 台南市護理師護士公會 函

機關地址：704 台南市北區公園北路 156 之 6 號

聯絡方式：(06) 2517576 范文綺

傳 真：(06) 2519855

電子信箱：[service@tnana.org.tw](mailto:service@tnana.org.tw)

受文者：如正本單位

發文日期：中華民國107年3月5日

發文字號：(107)南市護會張字第018號

速別：普通

密等及解密條件或保密期限：

附件：核心肌群訓練計畫、報名表、運動安全問卷

主旨：本會為促進會員身心健康，特舉辦「健康促進-核心肌群」訓練課程，歡迎會員踴躍報名參加。

說明：

一、時間：107年4月至107年8月，請擇一梯次，每週二次、17:30至18:30、每次60分鐘，每學程為期一個月共計8堂。

二、費用：避免資源浪費每位學員須於報名前繳交保證金1000元。

三、報名：課程前30日開始受理報名，依每一場地容額額滿為止。請自行考量時間並以學程方式報名不接受單堂上課。

請親洽公會現場報名。

四、對象：台南市護理師護士公會在會(有效)會員。。

五、活動場地及時間請詳閱計畫書。

六、獎勵措施：

1.報名即贈送彈力帶乙份。

2.完成學程訓練全勤者，將退回保證金1000元外，再贈送M2心智健康手環乙只。

七、自備器材：考量個人衛生等因素敬請學員自備：瑜珈墊

正本：本會會員

理事長張瑩如

# 台南市護理師護士公會

## 健康促進-核心肌群基礎訓練學程計畫

### 一、活動緣起及目的：

護理人員的健康一直是公會關心的重要議題，而核心肌群訓練，旨在教導護理人員更正確、健康、有效的運動及健康概念，在本會福利委員會於 107 年度之健康促進實施計畫，希望透過策略運用及活動之舉辦，鼓勵護理人員參加活動，藉著規律的運動訓練，提升心肺功能、增加耐肌力，促進健康。

### 二、學程內容介紹：

人體不管做什麼樣的動作，第一個使用到的肌群就是核心肌群，核心肌群是一群負責保護脊椎穩定，但平常運動時不會特別訓練此相關肌群，本學程將會帶領大家正確訓練核心肌群。透過訓練，促進提升整體健康，任何年齡層都很適合此運動，所以只要動對地方，也能輕鬆擁有健康的生活。

本課程將結合了瑜珈理論、低衝擊性有氧伸展，再結合核心肌群訓練組合而成的運動，訓練肌力與柔軟度增加平衡與協調力，加強身體核心控制，幫助集中注意力、舒緩壓力，教學會以「循序漸進」的方式進行，讓學員在自在、放鬆的環境下進而獲得健康的提升。

課程大綱包括：

1. 暖身。
2. 柔軟度：瑜珈、伸展。
3. 核心肌群訓練。
4. 肌力訓練、矯正操。

### 三、師資簡介：葉惠玫<sup>註5</sup>老師

服務單位：現任國立臺南家齊高中體育科教師

資格：教育部體適能指導員 國民體適能檢測員

專長：有氧舞蹈、瑜珈

### 四、活動辦法：

(一)對象：台南市護理師護士公會在會(有效)會員。

(二)辦法及獎勵：

1. 活動期間：每週二次，每次 60 分鐘，每學程為期一個月共計 8 堂課程。

## 2. 活動場地<sup>註4</sup>及時間：

月份	4	5	6	7	8
星期	二.五	二.五	四.五	二.四	二.五
日期	4/3.10.13.17. 4/20.24.27.5/4	5/8.11.15.18. 5/22.25.29.6/1	6/7.8.14.15. 6/21.22.28.29	7/3.5.10.12 7/17.19.24.26	8/7.10.14.17 8/21.24.28.31
場地	成大	護專	安南	新樓	郭綜合
地點	醫護講堂	晨曦樓 2F	國際會議廳	第 1.2 教室	韻律教室
時間	晚間 5:30-6:30	晚間 5:30-6:30	晚間 5:30-6:30	晚間 5:30-6:30	晚間 5:30-6:30
名額	30	30	30	25	15

3. 報名辦法：以學程方式報名不接受單堂上課。請公會現場報名。【如附件】

4. 報名費用：避免資源浪費每位學員須於報名前繳交保證金 1000 元。

5. 獎勵措施：

1. 報名即贈送彈力帶乙份。

2. 完成學程訓練全勤者，將退回保證金 1000 元外，再贈送您 M2 心智健康手環乙只。（活動結束經審查後以掛號郵寄發請於報名時填妥地址/聯絡電話）



(三)需自備器材：瑜珈墊。(因考量個人衛生等因素敬請學員自備)

五、備註：

1. 以上師資、課程內容、時間及場地等，本單位保留變更之權利。

2. 核心肌群活力課程屬較為高強度的運動，不建議患有心臟病、高血壓、心血管疾病、懷孕初期及剛動完手術者報名參加。

3. 活動前一小時請勿進食。

4. 活動地點：

成大醫院醫護講堂：台南市北區東豐路 166 號 B1

台南護專晨曦樓 2F：台南市中西區民族路二段 78 號

台南市立安南醫院國際會議廳：台南市長和路二段 66 號第一醫療大樓 11 樓

台南新樓醫院第一、第二教室：台南市東區東門路一段 57 號 6 樓

郭綜合醫院韻律教室：台南市中西區民生路二段 22 號 B 區 5 樓

5. 葉惠攻老師簡歷及教學活動剪輯

服務單位：現任國立臺南家齊高中體育科教師

資格：教育部體適能指導員 國民體適能檢測員

專長：有氧舞蹈、瑜珈



安平海頭社區-體適能訓練



安平國平里社區-體適能訓練



安平國平里社區-體適能訓練



體育公園-核心肌群訓練



體育公園-核心肌群訓練



家齊高中-韻律操

## 台南市護理師護士公會 健康促進-核心肌群基礎訓練報名表

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男	出生日期：      年      月      日			
服務單位：	職稱：	身分證字號：			
聯絡電話：(公)	手機：				
電子信箱：					
居住地住址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					
請您勾選參加場次：					
請 v					
月	4	5	6	7	8
場次	成大醫護講堂	南護晨晞樓 2F	安南醫院會議廳	新樓醫院會議室	郭綜合醫院韻律教室
報名 期限	3/5-3/23	4/2-4/20	5/2-5/18	6/4-6/22	7/2-7/20
<b>注意事項：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本活動相關事項，請先詳閱活動計畫及完成運動安全問卷並簽名。</li> <li>2. 請於課程開始前 30 日報名參加，填妥本報名表並預繳保證金費用 1000 元，始完成報名。</li> <li>3. 本報名資料應確實由參加者本人填寫及參加，偽報身分資料報名或代替參加者，須自負相關法律責任，相關協辦單位不負查證責任。</li> <li>4. 承辦聯絡人及電話：台南市護理師護士公會 高櫻芬總幹事      電話：(06)2517576</li> <li>5. 請以正楷填寫清楚，並注意數字、英文、大小寫，以便承辦單位聯繫。</li> <li>6. 以上師資、課程內容、時間及場地等，本單位保留變更之權利。</li> </ol>					

## 運動安全問卷

本問卷旨在了解您的健康狀況，以增加體適能活動的安全性；本問卷參考美國運動醫學會（1986）之 Physical Activity Readiness Questionnaire（PAR-Q），修正後使用。如果您是不常運動，或是體重過重者，且在下列問卷中的任何一題回答為「是」的話，那麼為了您的安全，在運動前務必請示醫師，並經同意或治療後，告知檢測人員才能施行。

- 一、是否有醫師告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫生建議的運動？ 是 否
- 二、您是否曾在您從事體能活動時出現胸痛的現象？ 是 否
- 三、最近一個月，在沒從事體能活動情況下，您是否曾出現胸痛的情形？ 是 否
- 四、您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況？ 是 否
- 五、從事體能活動是不是會使得您的骨骼或關節的問題更嚴重或惡化？ 是 否
- 六、目前你是否正在服用醫師所開立的治療血壓或心臟問題的藥物用？ 是 否
- 七、您是否有任何不適合體能活動的原因？ 是 否
- 原因： \_\_\_\_\_

簽名： \_\_\_\_\_