

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 高櫻芬
傳 真：(06) 2519855
電子信箱：service@tnana.org.tw

受文者：如正本單位

發文日期：中華民國108年5月20日
發文字號：(108)南市護會張字第029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：108年7月至108年10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。

正本：本會會員

理事長張嘉蘋

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 108 年度健康促進實施計畫，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、增加耐肌力及柔軟度，促進健康。

二、主辦單位：台南市護理師護士公會。

三、協辦單位：台南市政府衛生局、成大醫院護理部、台南市立安南醫院、衛生福利部台南醫院。

四、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、低衝擊性伸展訓練(拉丁有氧或拳擊有氧)，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。
3. 肌力：核心肌群訓練：。
4. 心肺訓練：拉丁有氧或拳擊有氧。

五、師資簡介：葉惠玫^{註5}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

六、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^{註4}及時間：

| 月份 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 星期 | 二.五 | 二.五 | 二.五 | 二.五 |
| 日期 | 7/2. 7/5. 7/9. 7/12. 7/16. 7/19. 7/23. 7/26 | 8/6. 8/9. 8/13. 8/16. 8/20. 8/23. 8/27. 8/30 | 9/3. 9/6. 9/10. 9/17. 9/20. 9/24. 9/27. 10/1 | 10/4. 10/8. 10/22. 10/25. 10/29. 11/1. 11/5. 11/8 |
| 場地 | 成大醫院 | 衛生局林森辦公室 | 部立台南醫院 | 安南醫院 |
| 地點 | 門診大樓 301 會議室 | 5 樓大會議室 | 行政大樓地下室 | 11 樓會議室外 |
| 時間 | 晚間 5:30-6:30 | 晚間 5:45-6:45 | 晚間 5:30-6:30 | 晚間 5:30-6:30 |
| 名額 | 20 | 30 | 40 | 20 |

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。

完成學程訓練達 6 (含) 次上課，將退回保證金 1000 元。

註：尊重教練教學及顧及學員課程進度一致性，如當次遲到大於 15 分鐘，不予以全勤計算。

(三) 需自備器材：(因考量個人衛生等因素敬請學員自備)

1. 瑜珈墊。
2. 彈力帶(15 公斤)。

七、備註：

1. 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. 活動地點地址：

(1) 成大醫院：台南市勝利路 138 號門診大樓 301 會議室

(2) 台南市政府衛生局林森辦公室：台南市林森路一段 418 號五樓會議室

(3) 衛生福利部台南醫院：台南市中山路 125 號行政大樓地下室

(4) 台南市立安南醫院：台南市長和路二段 66 號第二醫療大樓十一樓

5. 葉惠玫老師簡歷及 107 年度本會舉辦核心肌活動剪輯

服務單位：現任國立臺南家齊高中體育科教師

資格：教育部體育署國民體適能中級指導員

專長：有氧舞蹈、瑜珈



107 年公會舉辦核心肌課程(成大場)



107 年公會舉辦核心肌課程(護專場)



107 年公會舉辦核心肌課程(安南場)



107 年公會舉辦核心肌課程(新樓場)



107 年公會舉辦核心肌課程(郭綜合)



台南市護理師護士公會 108 年度健康促進-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： | | 公會會員號： | | |
| 聯絡電話：(公) | | 手機： | | |
| 請您勾選參加場次： | | | | |
| 請打勾 | | | | |
| 月 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 場次 | 成大醫院 | 衛生局林森辦公室 | 部立台南醫院 | 安南醫院 |
| <p>注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 課程開始前 30 日報名參加，填妥報名表及問卷並預繳保證金費用 1000 元始完成手續。 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。 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 5. 請以正楷填寫清楚，以便承辦單位聯繫。 6. 師資、課程內容、時間及場地等，本單位保留變更之權利。 | | | | |

裝

訂

線

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，在體適能檢測及運動前，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： _____