

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1154年2月25日

發文字號：(115)南市護會張王字第012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

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：115年4月至115年6月，請擇一梯次，每週一次、17:30至18:30、每次60分鐘，每學程為期三個月共計12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：115年3月9日至115年3月20日受理報名，依每一場15名或容額額滿為止。請自行考量時間並以學程方式報名。不接受單堂報名。公會官網→線上報名。
- 四、對象：台南市護理師護士公會在會(有效)會員。
- 五、獎勵措施：至少上滿9次訓練會退回保證金1000元。每完成參與公會舉辦核心肌訓練獲「健康護照」印章一枚，每十枚換精美小禮乙份，集滿(至多)30枚將成為當年度陽光白衣天使殊榮於大會接受表揚。
- 六、活動場地及時間請詳閱計畫書。

正本：本會會員

理事長王維芳

社團法人台南市護理師護士公會
「健康台南 護理永續」健康護理、幸福前行 計畫
健康促進-115 年 核心肌群基礎訓練

- 一、活動目的：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，鼓勵護理人員參加規律的運動訓練，提升心肺功能、增加耐肌力，促進健康。
- 二、活動目標：本學程將會帶領大家正確訓練核心肌群。將結合低衝擊性有氧伸展，及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，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。
- 三、主辦單位：社團法人台南市護理師護士公會。
- 四、指導單位：衛生福利部健康台灣 深耕計畫。
- 五、活動對象：本會有效會員。
- 六、課程大綱：

1. 暖身、柔軟度、伸展。
2. 拳擊有氧。

七、成效評值：每月定期測量 BMI 紀錄成果變化及健康行為滿意度問卷。

八、活動辦法：

(一)對象：台南市護理師護士公會 115 年度(有效)在會會員。

(二)辦法：

1.活動期間：每週一次，每次 60 分鐘，每學程為期三個月共計 12 堂課程。

2.活動場地及日期：

月份	4	5	6	4	5	6
日期	14. 21. 28	5. 12. 19. 26	2. 9. 16. 23. 30	9. 16. 23. 30	7. 14. 21. 28	4. 11. 18. 25
星期	二	二	二	四	四	四
場地	成大醫院	成大醫院	成大醫院	新樓醫院	新樓醫院	新樓醫院
地點	301 會議室	301 會議室	301 會議室	第一二教室	第一二教室	第一二教室
時間	17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30	17:40-18:40	17:40-18:40	17:40-18:40

3.報名辦法：以學程方式報名不接受單堂報名。網址：公會官網→線上報名。

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：至少上滿 9 次訓練會退回保證金 1000 元。每完成參與公會舉辦核心肌訓練獲「健康護照」印章一枚，每十枚換精美小禮乙份，集滿(至多)30 枚將成為當年度陽光白衣天使，於大會接受表揚。

(三)器材：瑜珈墊、彈力帶(公會提供)。報名時請先提供身高體重(前測)用。

九、師資簡介：葉惠玫老師

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

十、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。

裝

訂

線