

臺北市政府勞工局勞工教育中心

2012 臺北好 YOUNG—職場健康促進課程招生簡章

一、 辦理目的：

本課程旨在提供勞工朋友健康且多元的休閒管道，建立良好的運動及生活習慣，本中心特結合臺北市體育處與內湖、士林、南港、信義運動中心，及臺北市政府衛生局，臺北市政府勞工局勞動檢查處等單位，共同規劃職場健康促進為主題的教育課程，期望勞工朋友在職場上與生活中注重身體健康，創造好 young 又幸福的臺北市。

二、 參訓對象：

- (一) 本市各企產職業工會及事業單位，參加人數以 1 人為原則。
- (二) 奉派參加學員為職場健康宣導種籽人員，可登錄公假參訓，派訓人員建議由從事職場健康促進、勞工安全衛生、勞工健康服務之業務相關人員擇選，結訓後由臺北市政府勞工局勞動檢查處核發 6 小時勞工安全衛生在職教育訓練證明。

三、 課程特色

結合勞動法令、勞工安全衛生等課程，並融入運動知能教育、健康促進、職場健康促進課程以及運動中心之師資、場地，讓學員實際體驗運動課程，參訓後將健康的概念擴展至工作場域及生活中。

四、 課程內容（如附表）

五、 報名方式：一律採線上報名。

本中心網站<http://www.lerc.taipei.gov.tw/>最新消息

六、 各場次開放報名日期：（提前無法受理）

- 第 1 場次：101 年 1 月 16 日（星期一）開始受理，額滿截止。
- 第 2 場次：101 年 2 月 6 日（星期一）開始受理，額滿截止。
- 第 3 場次：101 年 2 月 20 日（星期一）開始受理，額滿截止。
- 第 4 場次：101 年 2 月 27 日（星期一）開始受理，額滿截止。

七、報名注意事項：

- (一) 完成線上報名後，請填寫報名表。
- (二) 檢附相關資料：請備齊①報名表正本（須有所屬工會或事業單位證明章）②「身分證正反面影本」（辦理發證使用），寄(送)至 10343 臺北市大同區迪化街 1 段 21 號 6 樓（勞工教育中心）。
- (三) 參訓人員為職場健康促進之種籽人員，報名時需取得所屬工會或事業單位之薦派證明始得參訓，未檢附證明文件，不予受理報名。
- (四) 「錄取名單」將於開課前 3 天公布於本中心網站，請學員逕上網查詢，本中心不再另行通知。

八、上課費用：本活動均為免費課程，惟考量行政資源及經費有限，本中心僅於開班當天提供相關教材供學員使用，如上課期間有新增或補充講義，請學員逕向老師索取。

九、為響應政府環保政策，請學員自備環保杯具。

十、第一堂課無故不到者(或遲到逾 30 分鐘)，本中心將列入爾後課程報名資格之參考。

十一、如遇天然災害或疫情擴大，足以影響公共安全時，本中心將暫停或中止活動辦理。

十二、如有未盡事宜，將於課堂上宣布或公告在本中心網站首頁，不再另行通知。

※ 洽詢電話：2559-0136 轉 5201-5207

※ 上課地點：

2/1、2/14、3/6、3/20 勞工教育館（承德路 3 段 287 號）

2/10、2/24、3/16、3/30：各主辦之運動中心

附表、課程內容

一、第一場次：

日期、地點 組別 上課時間	2/1 (週三)	2//10 (週五)		
	勞工教育館	內湖運動中心【內湖區洲子街12號，02-2627-7776】		
	不分組	紅組 (30人)	藍組 (30人)	黃組 (30人)
8:00-8:30	報到	報到接待	報到接待	報到接待
8:30-10:10	勞動基準法案例與實務解析 (劉士豪教授/銘傳大學財金法律學系)	職場健康與促進 1. 常見運動傷害 2. 辦公室椅子操 3. 入門瑜珈	職場健康與促進 1. 入門瑜珈 2. 常見運動傷害 3. 辦公室椅子操	職場健康與促進 1. 辦公室椅子操 2. 入門瑜珈 3. 常見運動傷害
10:30-12:10	勞工安全衛生法令案例實務解析 (鄭進順科長/北市勞動檢查處)			
用餐與休息				
13:30-17:00	不分組	紅組 (30人)	藍組 (30人)	黃組 (30人)
	1. 許員工一個健康的未來—從職場健康促進做起 (北市衛生局健康管理處許芳源專員) 2. 認識三高疾病的幕後推	1. 百步穿楊 2. 運動概念的建立 (暢談減脂) 3. 強身健體 (循環健康操)	1. 運動概念的建立 (暢談減脂) 2. 強身健體 (循環健康操) 3. 百步穿楊	1. 強身健體 (循環健康操) 2. 百步穿楊 3. 運動概念的建立 (暢談減脂)

	手—代謝症候群(余文瑞主任/北市聯合醫院陽明院區家庭醫學科) 3. 食在健康遠離肥胖(歐于詳營養師/北市聯合醫院仁愛院區)	HI-LOW (基礎有氧)
--	--	---------------

◎ <課程特色>針對長時間坐在椅子上上班的族群所產生的腰痠背痛與職場傷害而設計，搭配射箭與有氧運動抒發上班族平時壓抑過多的負面情緒，並傳授針對運動概念與運動傷害的實用知識，只要每天每天 30 分鐘就能伸展緊繃的筋骨與擁有健康的身體，精神好自然工作效率就高，每天運動 ING，快樂生活沒煩惱。

◎ 以上課程時段與內容，視實際報名人數，主辦單位擁有調動調整權

◎ 第 2 天運動中心課程學員需自備室內運動鞋、水壺與毛巾。

(二) 第二場次

日期、地點 組別 上課時間	2/14 (週二)	2/24 (週五)		
	勞工教育館	士林運動中心【士商路 1 號，02-2880-6066】		
	不分組	紅組 (30 人)	藍組 (30 人)	黃組 (30 人)
8:00-8:30	報到	報到接待	報到接待	報到接待
8:30-10:10	勞動基準法案例與實務解析(陳逢源律師/六合法律事務所)	1. 身體組成與肌肉適能測量 2. 柔軟度測量 3. 心肺適能測量 4. 體適能檢測結果分析		
10:30-12:10	勞工安全衛生法令案例實務解析(胡檢查員韶華/北市勞動檢查處)			
用餐與休息				

13:30-17:00	不分組	紅組 (30 人)	藍組 (30 人)	黃組 (30 人)
	1. 許員工一個健康的未來－從職場健康促進做起 (北市衛生局健康管理處歐佳齡副處長) 2. 認識三高疾病的幕後推手－代謝症候群 (余文瑞主任/北市聯合醫院陽明院區家庭醫學科) 3. 食在健康遠離肥胖 (顏妙容營養師/北市聯合醫院仁愛院區)	1. 健身中心 2. 舞蹈課程 3. 拳擊減壓體驗	1. 舞蹈課程 2. 拳擊減壓體驗 3. 健身中心	1. 拳擊減壓體驗 2. 健身中心 3. 舞蹈課程
		職場健康與促進－健康促進與運動傷害防護講座		

◎ <課程特色> 透過體適能檢測得知個人基礎體能狀況，藉由教練分析了解適合自己的運動方式與項目以達到安全且有效的運動。利用簡單的拳擊揮拳，將拳頭紮實的打在拳靶上以釋放工作壓力，運用舞蹈簡單的步伐、輕快的音樂節奏，讓身體的每個細胞都活絡起來，搭配伸展動作與呼吸控制及調節，體驗身、心、靈合一的感覺。由健身教練帶領認識各式健身器材的功能，協助正確的操作器材，給予專業的運動建議，讓你職場生活更健康。

◎ 以上課程時段與內容，視實際報名人數，主辦單位擁有調動調整權

◎ 第 2 天運動中心課程，學員請自備室內運動鞋、水壺與毛巾。

(三) 第三梯次

上課時間	日期、地點	3/6 (週二)		3/16 (週五)	
	組別	勞工教育館		南港運動中心【南港區玉成街 69 號，02-2653-2279】	
		不分組	紅組 (30 人)	藍組 (30 人)	黃組 (30 人)

8:00-8:30	報到	報到接待	報到接待	報到接待
8:30-10:10	勞動基準法案例 與實務解析(魏千 峰律師/魏千峰法 律事務所)	職場健康與促進 1. 舒活美體(太極瑜珈皮拉提斯肌力延展) 2. 熱情流行舞蹈(低衝擊有氧拉丁流行舞蹈)		
10:30-12:10	勞工安全衛生法 令案例實務解析 (鄭進順科長/北 市勞動檢查處)			
用餐與休息				
13:30-17:00	不分組	紅組(30人)	藍組(30人)	黃組(30人)
	1. 許員工一個健 康的未來—從 職場健康促進 做起(北市衛 生局健康管理 處楊明娟技 正) 2. 認識三高疾病 的幕後推手— 代謝症候群 (余文瑞主任 /北市聯合醫 院陽明院區家 庭醫學科) 3. 食在健康遠離 肥胖(歐于詳 營養師/北市 聯合醫院仁愛 院區)	1. 燃脂雕塑飛輪 2. 挑戰極限攀岩 王 3. 射箭英雄傳	1. 挑戰極限攀岩王 2. 射箭英雄傳 3. 燃脂雕塑飛輪	1. 射箭英雄傳 2. 燃脂雕塑飛輪 3. 挑戰極限攀岩 王
		職場健康促進與運動傷害防護講座		

◎ <課程特色> 在專業教練的指導下運用室內腳踏車搭配音樂快與慢的節奏，消耗更多熱

量，藉由攀岩訓練應變能力與集中力，提高職場的適應能力與競爭力，應用射箭的專注力及穩定性提升職場的工作效益。

◎ 以上課程時段與內容，視實際報名人數，主辦單位擁有調動調整權

◎ 第 2 天運動中新課程學員請自備室內運動鞋、水壺與毛巾。

(四) 第四梯次

上課時間	日期、地點		3/20 (二)			3/30 (五)		
	組別		勞工教育館			信義運動中心【信義區松勤街 100 號，02-8786-1911】		
	不分組		紅組 (30 人)		藍組 (30 人)	黃組 (30 人)		
8:00-8:30	報到		報到接待		報到接待	報到接待		
8:30-10:10	勞動基準法案例與實務解析 (李瑞敏律師/明理法律事務所)		職場健康與促進：認識體適能對職場工作的重要性					
10:30-12:10	勞工安全衛生法令案例實務解析 (胡檢查員韶華/北市勞動檢查處)		1. 上肢運動教學 2. 下肢運動教學實務操作 3. 實務操作 (居家與上班)		1. 下肢運動教學 2. 實務操作 (居家與上班) 3. 上肢運動教學	1. 實務操作 (居家與上班) 2. 上肢運動教學 3. 下肢運動教學		
用餐與休息								
13:30-17:00	不分組		紅組 (30 人)		藍組 (30 人)	黃組 (30 人)		

	1. 許員工一個健康的未來—從職場健康促進做起（北市衛生局健康管理處紀玉秋視察） 2. 認識三高疾病的幕後推手—代謝症候群（余文瑞主任/北市聯合醫院陽明院區家庭醫學科） 3. 食在健康遠離肥胖（邱芳瑜營養師/北市聯合醫院仁愛院區）	1. 日常知識課程—運動與飲食的關係 2. 核心肌群之運動教學 3. 伸展運動教學運動	1. 核心肌群之運動教學 2. 伸展運動教學運動 3. 日常知識課程—運動與飲食的關係	1. 伸展運動教學運動 2. 日常知識課程—運動與飲食的關係 3. 核心肌群支運動教學
--	---	---	---	---

◎ <課程特色> 以上、下肢運動教學搭配居家上班實務操作，設計適合辦公室職場運用的課程，藉由鍛鍊核心肌群與適當的伸展運動，讓上班族伸展緊繃的筋骨與擁有健康的身體，精神好自然工作效率就高，搭配運動及飲食的知識課程，擁有健康活力的生活不是夢。

◎ 以上課程時段與內容，視實際報名人數，主辦單位擁有調動調整權

◎ 第2天運動中心課程，學員請自備室內運動鞋、水壺與毛巾。