

臺北醫學大學 108 學年度第二學期

臺北醫學大學暨附屬醫院教職員工健康體適能提升暨檢測活動

前言：依據 "Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study". (2011) *Lancet*. 針對 416,175 樣本數做調查，研究結果顯示每天運動 15 分鐘或每週運動 92 分鐘，實施中強度運動 (60~70VO_{2max})，可降低 14% 的死亡率 (all-cause mortality) 風險，並可延長 3 年壽命，若同時再增加 15 分鐘可進一步降低 4% 的死亡率。

一、主旨：為提升本校暨附屬醫院教職員工健康適能，促進身心發展、學習正確運動技能，養成終身運動習慣，提高工作績效，特實施「臺北醫學大學教職員工健康體適能提升暨檢測活動」。

二、目的：

- (一) 學習正確運動技術動作，避免造成運動傷害。
- (二) 提升教職員工心肺耐力、肌耐力等體適能要素，促進健康發展，提高工作績效。
- (三) 養成規律運動，建立良好學習興趣，培養終身運動習慣。
- (四) 體適能檢測結果，可作為自我檢視追蹤個人體能狀況和揀選體適能課程之依據。

三、主辦單位：臺北醫學大學體育事務處

四、協辦單位：臺北醫學大學人資處、臺北醫學大學附設醫院、萬芳醫院、雙和醫院、臺北癌症研究中心

五、承辦單位：臺北醫學大學健康與運動組、教學與設施組

六、活動對象：臺北醫學大學暨附屬醫院教職員工均可報名參加

七、活動時間：109.3.9-109.6.19 (課程共 15 週;第十六週同時為體適能檢測)

八、活動場地：本校室內、外運動場館及游泳池

九、報名截止日期：109/3/6 (五)前

十、報名方式

(一) 本校教職員工請上本校學習發展平台報名系統，課程相關訊息請至體育事務處網站-教職員體適能專區查詢。

(二) 附屬醫院員工請選擇下列方式報名：

1. 請填寫報名表後寄回 vigifu2004@tmu.edu.tw 傅家蓁小姐即可。如有任何問題，歡迎撥打體育事務處分機 2274 或撥專線 2739-9118。
2. 請附屬醫院人資單位代為宣傳本活動訊息給所屬同仁，並協助報名相關事項。

(三) 凡選修體育課程，將由本校人力資源處發布選課訊息後開放選課。

(四) 報名體適能課程亦同意授權體育事務處使用影像(相片)、宣傳、相關印刷品海報及申請計畫等使用。

十一、體適能檢測實施要點

(一) 凡報名或未報名參加本計畫課程之教職員工，均可報名體適能檢測。

(二) 檢測時間：109/6/15 ~109/6/19。

第十六週 週一至週五 15:00-18:00「健身中心」檢測

(17:00-18:00 設有駐點營養師提供職員諮詢)

(三) 檢測地點：健身中心（體育館 B1 泳池旁）。

(四) 檢測項目：身體組成（BMI）、柔軟度、肌力、肌耐力和心肺能力。

(五) 體脂肪相關指數由專業器材(Inbody 230)身體組成分析儀檢測。

(六) 安排專人協助檢測及分析檢測結果，完成檢測後將回收體適能檢測卡，兩週內健康適能分析表印製完成後一併發回。

(七) 完成體適能檢測者可獲得精美禮品一份。

(八) 將嚴格保密施測結果，確保個資不外洩。

十二、健康體適能課程時間及師資介紹

課程名稱	星期/時間	場地	授課教師	教師現職
拳擊有氧	一 / 1700-1800	韻律教室	呂宏達	中華民國健身運動協會副秘書長、健身認證講師、樂齡跳床講師 台北市社區、職場健康促進講師、大安、士林社區樂齡指導老師
游氧抗衰老	一 / 1700-1800	游泳池	姚彥舟	現任台北市美僑協會 成功高中舞動陽光游泳教練 運動中心游泳教練
有氧運動現活力	二 / 1700-1800	韻律教室	陳美華	臺北醫學大學兼任講師 實踐大學兼任講師 中正社區大學流行有氧運動講師
網球基礎班	二 / 1700-1800	硬地網球場	李家豪	台北醫學大學男子網球隊教練 台北醫學大學女子網球隊教練 中國貴州省貴陽市賽點網球俱樂部教練
Nike Training Club(NTC)課程	四 / 1700-1800	韻律教室	黃慶旻	Johnny G Spinning 飛輪三星教練 AFAA 美國有氧體適能協會重量訓練指導員 TAFa 台灣水中體適能協會指導員
羽球運動練反應	四 / 1700-1800	體育館二樓	張清泉	臺北醫學大學通識教育中心教授
流動雕塑瑜珈	五 / 1700-1800	韻律教室	簡嘉瑩	美國國際證照 Balletone、PIYO 台灣區教官 南港軟體園區、東門國小、新北市救國團、新莊運動中心有氧&舞蹈&瑜珈教師
健身適能	二~五/0700-0900	健身中心	-	自主訓練(每周至少一次)
自主訓練(跑步)	一~日	下載 APP 軟體	-	透過 APP 軟體計算跑步距離，每週一次至少 5 公里(含)以上數據回傳體育處。 (免費軟體下載可參考：Nike+ Running、馬拉松

				世界、Endomondo、Runkeeper、Runtastic、mySports等...。)
校外路跑活動累積 認列	一~日	須提供 完賽證明	-	3 公里內累積 1 小時、3-9 公里累計 2 小時、 10-21 公里累計 4 小時
單堂體驗課	一~日	運動場館	-	不定期舉行

十三、認列教育點數注意事項

(一) 臺北醫學大學教職員工：

- 職員：1. 出席 10 小時以上，並完成體適能檢測，即可認列 2 小時
2. 出席 24 小時以上，並完成體適能檢測，即可認列 4 小時
3. 體適能及校內選修體育課程併計，至多 4 小時

- 教員：1. 出席 10 小時以上，並完成體適能檢測，即可認列 2 小時
2. 出席 24 小時以上，並完成體適能檢測，即可認列 4 小時
3. 體適能及校內選修體育課程併計，至多 4 小時

(二) 附屬醫院員工：依各院之認列規定辦理。

十四、選課與上課注意事項

(一) 請於報名截止日期前完成報名手續，以便安排課程前置作業。

(二) 參與課程請自行攜帶飲用水、毛巾及教職員證。

(三) 每項課程均採紙本方式簽到退，請務必於上課前簽名登記，以便統計參與課程時數。

(四) 為了解課程內容及師資教學等狀況，請於期末課程結束後，至教職員工學習發展系統上填寫課程回饋單（將以 e-mail 通知填寫），方可計算認列教育時數。

十五、報名表

臺北醫學大學 108 學年度第二學期
臺北醫學大學暨附屬醫院教職員工健康體適能提升暨檢測活動

姓 名					注意事項： 1. 請按報名規定時間完成報名。 2. 請自行攜帶飲用水、毛巾及教職員證。 3. 請配合簽到退制度，以便認列教育點數。 4. 體適能檢測要點請參考本計畫第十一要點說明。
服務單位			職稱		
聯絡電話	手機			分機	
電子郵件					
參與課程	(請勾選-可複選) <input type="checkbox"/> 拳擊有氧 <input type="checkbox"/> 游氧抗衰老 <input type="checkbox"/> 有氧運動現活力 <input type="checkbox"/> 網球基礎班 <input type="checkbox"/> Nike Training Club(NTC)課程 <input type="checkbox"/> 羽球運動練反應 <input type="checkbox"/> 流動雕塑瑜珈 <input type="checkbox"/> 健身適能 (請備註哪一天課程) <input type="checkbox"/> 自主訓練 (每週至少一次透過通訊軟體計算回傳) <input type="checkbox"/> 校外路跑活動累積認列				
報名方式	填妥報名表請 mail 至 vigifu2004@tmu.edu.tw ; 亦可傳真 2739-9118，健康與運動組傅家蓁小姐 (分機 2274)。				

關懷自己的健康才能享受快樂的人生~

體育事務處 關心您