

# 臺北醫學大學 109 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<sub>2max</sub>)，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：110.3.1-110.6.11 (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：110/2/26 (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](mailto: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：110/6/7 ~110/6/11。

第十六週 週一至週五 15:00-18:00 「健身中心」檢測

(17:00-18:00 提供職員體適能諮詢)

(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   |
|---------------------------|---------------|-----------|------|--|
| 瑜珈提斯                      | 一 / 1700-1800 | 韻律教室      | 詹筱薇  | 臺北醫學大學私人教練、團課老師<br>動動博創負責人   |
| 派對有氧 X-party              | 二 / 1700-1800 | 韻律教室      | 郭佳盈  | 大直緹力士/派對有氧<br>True Yoga Fitness 全真瑜珈<br>Word Gym 世界健身俱樂部   |
| 網球基礎班                     | 二 / 1700-1800 | 硬地網球場     | 薛朋馳  | 大學兼任講師   |
| 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   |
| Nike Training Club(NTC)課程 | 五 / 1700-1800 | 韻律教室      | 黃慶旻  | Johnny G Spinning 飛輪三星教練<br>AFAA 美國有氧體適能協會重量訓練指導員<br>TAFE 台灣水中體適能協會指導員   |
| 籃球鬥牛趣                     | 五 / 1700-1800 | 體育館二樓     | -    | -  |
| 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。<br>（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/知能講座                | 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 109 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  |   |  |    |    | <b>注意事項：</b><br>1. 請按報名規定時間完成報名。<br>2. 請自行攜帶飲用水、毛巾及教職員證。<br>3. 請配合簽到退制度，以便認列教育點數。<br>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)<br><input type="checkbox"/> 瑜珈提斯<br><input type="checkbox"/> 派對有氧 X-party<br><input type="checkbox"/> 網球基礎班<br><input type="checkbox"/> Nike Training Club(NTC)課程<br><input type="checkbox"/> 羽球運動練反應<br><input type="checkbox"/> 籃球鬥牛趣<br><input type="checkbox"/> 自主訓練<br>(每週至少一次透過通訊軟體計算回傳)<br><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 <a href="mailto:vigifu2004@tmu.edu.tw">vigifu2004@tmu.edu.tw</a> ;<br>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