

# 臺北醫學大學 110 學年度第一學期

## 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體適能，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、新國民醫院

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 (線上課程僅附屬醫院)

七、活動時間：110.9.20-110.12.31 (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：110/9/17 (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) 實體/線上課程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。
3. 線上課程僅開放附屬醫院同仁報名，額滿即截止，課程前會寄送網址至報名時提供的電子信箱(提前 10 分鐘開始登入)，課程開始後即無法再進入，敬請把握時間。

(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：**110/12/27 ~110/12/31**。

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 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 True Yoga Fitness 全真瑜珈 Word Gym 世界健身俱樂部
網球基礎班	二 / 1700-1800	硬地網球場	徐淳敬	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 AFAA 美國有氧體適能協會重量訓練指導員 TAFAs 台灣水中體適能協會指導員
居家的瑜珈 (線上報名)	二 / 1930-2030	Zoom 線上課程	陳瑩書	享健身團體課瑜珈、輕適能運動空間瑜珈 私人瑜珈教學、孕婦瑜珈老師
舞動派對 Zumba (線上報名)	五 / 2000-2100	Zoom 線上課程	田傑文	AFAA 美國有氧體適能協會 有氧舞蹈教官 UFC gym、World gym 老師 北市各大運動中心老師
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/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> 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"/> 瑜珈提斯 <input type="checkbox"/> 派對有氧 X-party <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"/> 籃球鬥牛趣 <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 <a href="mailto:vigifu2004@tmu.edu.tw">vigifu2004@tmu.edu.tw</a> ; 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