

# 臺北醫學大學 114 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

七、活動時間：114.9.15-114.12.26 (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

九、報名截止日期：114/9/12 (五)前

十、報名方式

(一) 本校教職員工請上本校人才發展報名系統，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。

(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) 前測自主檢測(含 Inbody 身體組成分析儀、腰、臀圍)。

前測檢測時間：114/9/15 ~114/9/19。

第二週 週一至週五 15:00-18:00「體育處辦公室(體育館 2F)」檢測

第二週 週一至週五 16:00-19:00「雙和健身中心(生醫大樓 9 樓)」檢測

(三) 後測檢測時間：114/12/22 ~114/12/26。

第十六週 週一至週五 15:00-18:00「信義健身中心(體育館 B1)」檢測

第十六週 週一至週五 16:00-19:00「雙和健身中心(生醫大樓 9 樓)」檢測

(四) 後測檢測項目：身體組成 (BMI)、柔軟度、肌力、肌耐力和心肺能力

(雙和校區部分項目不一樣)。

(五) 體脂肪相關指數由專業器材(Inbody)身體組成分析儀檢測。

(六) 後測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) 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 | 信義校區<br>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                                                     |
| 徒手肌力訓練                       | 一 / 1700-1800 | 雙和校區<br>韻律教室  | 陳冠吉  | 臺北醫學大學私人教練、團課老師<br>好健健身工作室、承業生技股份公司、潔欣<br>舞蹈瑜珈教室團班老師<br>雙北市自由教練 運動按摩師          |
| 舒壓瑜珈                         | 二 / 1700-1800 | 雙和校區<br>韻律教室  | 蔡士傑  | 加拿大 Pain Care Aware 疼痛照護瑜珈 首席<br>培訓師<br>臺灣瑜珈療癒協會 秘書長<br>Yoga Mindon 瑜珈療癒學院 主理人 |
| 派對有氧 X-par ty                | 二 / 1700-1800 | 信義校區<br>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                       |
| 匹克球                          | 二 / 1700-1800 | 信義校區<br>體育館二樓 | 李冠賢  | 運動場館教練                                                                         |
| 羽球運動練反應                      | 四 / 1700-1800 | 信義校區<br>體育館二樓 | 張清泉  | 臺北醫學大學通識教育中心教授                                                                 |
| Nike Training<br>Club(NTC)課程 | 五 / 1700-1800 | 信義校區<br>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                              |

|            |     |           |   |                                                                                                                          |
|------------|-----|-----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |     |           |   | TAFA 台灣水中體適能協會指導員                                                                                                        |
| 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）以上數據上傳體育處。<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，並完成問卷及體適能後測，即可認列 2 小時  
2.出席 24 小時以上，並完成問卷及體適能後測，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，並完成問卷及體適能後測，即可認列 2 小時  
2.出席 24 小時以上，並完成問卷及體適能後測，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問卷。

### 十五、報名表

臺北醫學大學 114 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

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |    |  |                                                                                                              |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | <div style="background-color: yellow;">信義校區 (可複選)</div> <input type="checkbox"/> 瑜珈提斯<br><input type="checkbox"/> 派對有氧 X-party<br><input type="checkbox"/> 匹克球<br><input type="checkbox"/> 羽球運動練反應<br><input type="checkbox"/> Nike Training Club(NTC)課程<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<br><br><div style="background-color: yellow;">雙和校區 (可複選)</div> <input type="checkbox"/> 徒手肌力訓練<br><input type="checkbox"/> 舒壓瑜珈 |    |    |  |                                                                                                              |
| 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 2732-1445，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