

臺北醫學大學 114 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、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：115.3.2-115.6.12 (第十六週同時為體適能檢測;第十七週開放問卷)

八、活動場地：本校室內、外運動場館

九、報名截止日期：115/2/27 (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 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：115/3/2 ~115/3/6。

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 週四、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：115/6/8 ~115/6/12。

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 週四、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 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
徒手肌力訓練	一 / 1700-1800	雙和校區 韻律教室	陳冠吉	臺北醫學大學私人教練、團課老師 好健健身工作室、承業生技股份公司、潔欣 舞蹈瑜珈教室團班老師 雙北市自由教練 運動按摩師
匹克球自由練習 (不認列時數)	一 / 1700-1800	信義校區 體育館二樓	-	教職員工自由練習使用時間
舒壓瑜珈	二 / 1700-1800	雙和校區 韻律教室	許怡婷	疼痛照護瑜珈團體培訓師 社區大學講師 療癒基礎瑜珈講師
派對有氧 X-par ty	二 / 1700-1800	信義校區 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
羽球運動練反應	四 / 1700-1800	信義校區 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	四 / 1700-1800	信義校區 韻律教室	黃慶昊	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 TATA 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	<p>信義校區 (可複選)</p> <input type="checkbox"/> 瑜珈提斯 <input type="checkbox"/> 派對有氧 X-party <input type="checkbox"/> 羽球運動練反應 <input type="checkbox"/> Nike Training Club(NTC)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				
	<p>雙和校區 (可複選)</p> <input type="checkbox"/> 徒手肌力訓練 <input type="checkbox"/> 舒壓瑜珈				
報名方式	填妥報名表請 mail 至 vigifu2004@tmu.edu.tw ; 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