

## 一校三院員工健康體適能課程，本學期圓滿結束

本校為鼓勵學校及三家附屬醫院教職員工多運動以促進健康，體育事務處於 101 學年度首次舉辦健康體適能提升活動。本活動分為上、下學期各 15 週，週一至週五皆安排了體適能相關課程。本學期有 127 人次參加，以有氧及瑜珈課程人數最多。



【圖：瑜珈運動（左圖）及熱身有氧運動（右圖）廣受同仁好評】

健康體適能課程規劃，有專門為一、二級主管打造的邁向頂尖向前跑「慢跑運動」，讓平日繁忙的長官可以利用機會舒展筋骨；還有廣受好評的瑜珈運動及熱身有氧運動；以及著重協調、培養敏捷性的桌球運動；以及羽球、高爾夫球及游泳課等供同仁們選修。在校方的全力支持下，同仁可於上班時間內公假前來上課，出席超過 10 堂課還可另外換算教育時數給予累計。

本學期歷經校務自評及 TMAC 等評鑑，同仁們仍是不辭辛勞於百忙之中準時出席各項課程。上學期課程已於 12 月 28 日全部結束，下學期課程及報名預計於寒假期間展開，歡迎各位同仁踴躍參加。（文/體育事務處）



【圖：還有桌球（左圖）、羽球（右圖）、高爾夫球及游泳等課程可供選擇】