

北醫大暨附屬醫院教職員工 103 學年度第二學期「健康體適能提升暨檢測活動」

本校第二學期健康體適能提升暨檢測活動，自 104 年 3 月 2 日起展開至 6 月 12 日止，活動每週一至週五中午及下午時段，計有 15 週，並提供 9 項運動、14 門課程讓同仁選擇，歡迎各位師長同仁們大家「逗陣」來運動。



本學期的體適能課程包括：有氧運動、肚皮有氧、飛輪有氧、瑜珈、游泳、羽球、桌球、高爾夫、健身適能等 9 項運動，共 14 門課程供同仁們自由選擇。每門課程都聘請學有專精的知名老師授課，相信一定能引發同仁們盡興的學習。【圖：飛輪有氧課程（左圖）及桌球課程（右圖）】

此外，體適能檢測是活動的另一項重點，分別於 3 月 2 日～ 3 月 13 日（第 1 週）及 6 月 1 日～6 月 12 日（第 16 週）在「健身中心」舉辦前、後測，檢測時間為當週週一至週五 17:00～18:00，現場設有駐點體適能指導員及營養師提供相關諮詢，受測學員會有一張檢測卡便於紀錄前、後測的相關測值。



凡參加課程並完成前、後測的同仁，贈送一份精美的小禮物作為獎勵，而依規定上完課程的同仁將獲得認列時數，並獲頒體適能研習證書。【圖：體育事務處為了讓同仁能花最少的時間，評估自身體適能狀況，特別安排了專人協助檢測】



體育事務處本學期並於網頁上規劃「教職員體適能專區」，透過此區可讓教職員掌握體適能的相關資訊，包括：活動簡介、師資介紹、課程資訊、檢測項目、時數認證說明、活動照片，相信未來透過該區可豐富體適能的相關活動。如有任何問題歡迎來電健康與運動組（#2274）洽詢。【圖：健身適能（左圖）與羽球課程（右圖）上課情形】

（文/體育事務處）