

教職員工健康體適能活動

焦點新聞 張貼人：秘書處 / 公告日期：2015-02-16

臺北醫學大學及附屬醫院的教職員工同仁：大家好！

103 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

即將開始囉，又可以暢快流汗了~~~

我們精心規劃了促進健康體適能的相關課程，活動時間自 104/3/2 (一) 起每週一至週五中、下午，共計 15 週（遇假日不補課）。

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、健身適能等共 9 種。

歡迎大家一起「逗陣」來運動~~~

本學期教職員工體適能課程達成下列條件，即可認列相關時數：

1. 出席 8 小時以上，並完成體適能前後檢測，即可認列 1 小時
2. 出席 10 小時以上，並完成體適能前後檢測，即可認列 2 小時
3. 出席 24 小時以上，並完成體適能前後檢測，即可認列 4 小時
4. 體適能及校內選修體育課程併計，至多 4 小時

另外，為了瞭解您個人的健康適能狀況，請務必花些許時間施做體適能前、後測（有專人協助非常容易完成）

檢測時間：檢測時間：3/2 ~ 3/13（前測）及 6/1 ~ 6/12（後測）

第一週、第十六週週一至週五 17:00-18:00「健身中心」檢測

（設有駐點體適能指導員、營養師提供職員諮詢）

第二週、第十七週週一至週五 14:00-19:00「健身中心」檢測

其它相關活動內容請參考附件說明

本校教職員報名方式：

活動報名時間即日起至 104/2/27，請上本校學習發展平台報名系統(網址：<http://training.tmu.edu.tw/>)可點選【103-2 教職員工體適能課程】課程報名。

附醫、萬芳及雙和三附屬醫院員工報名方式：

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，並協助報名相關事項。

如有任何問題非常歡迎來電洽詢健康與運動組—傅家蓁小姐(分機 2274)或將報名表傳真至(02)2739-9118

Your health we always care !

體育處全體同仁敬啟 104.2.16

臺北醫學大學103學年度第二學期 教職員工健康體適能提升暨檢測活動

★ **報名時間：** 2/16(一) ~ 2/27(五)

★ **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

★ **活動時間：** 104.3.2-104.6.12，共15週
(前兩週及最後二週同時為體適能檢測)

★ **活動場地：** 本校室內、外運動場館、游泳池及體適能中心

★ **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(查詢體適能檢測選項、報名檢測請打勾，網址<http://training.tmu.edu.tw/>)報名。
- (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vig1fu2004@tmu.edu.tw 傅家蓁小姐閱覽。如有任何問題，歡迎撥打體育事務處分機2274或通專線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。
- (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始選課。
- (四) 凡已選上課程但於學期初開課後連續兩週未來場上課(亦未請假)，屆時將擇錄該選課名額，於第三、第四週開放第二次報名選課。

健康體適能活動時間及課程介紹

課程名稱	星期/時間	場地	授課教師
游泳池群體健身	一 / 1700-1800	游泳池	周敦德等老師
流行舞蹈(肚皮舞)	一 / 1700-1800	韻律教室	王鴻玲
湯那體育課 高爾夫	二 / 1500-1700	高爾夫球場	祁崇博
有氧運動現活力	二 / 1700-1800	韻律教室	陳美華
游泳池群體健身	三 / 1200-1300	游泳池	周敦德等老師
桌球運動課程	三 / 1700-1800	桌球教室	張榮無
飛輪有氧	三 / 1700-1800	飛輪教室	黃慶受
羽球運動課程	四 / 1700-1800	體育館二樓	張清康
瑜珈運動身心靈	五 / 1700-1800	韻律教室	張幼馨
健身體能	一至五 / 1600-1700	健身中心	國立體育大學體適能指導員

健康體適能檢測實施要點

- 一、凡報名但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：
 - 3/2-3/13(前測)及5/1-6/12(後測)。
 - 第一週、第十六週 週一至週五 17:00-18:00 「健身中心」檢測。
 - (如有點點檢請向指導員、營養師或教練詢問)。
 - 第二週、第十七週 週一至週五 14:00-19:00 「體育中心」檢測。
- 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)、體脂率、肌力、肌耐力及心肺能力。
- 五、體脂率採用體脂計由專業器材(Inbody 230)身體組成分析儀器檢測。
- 六、檢測過程需耗時約15-20分鐘，安排專人協助檢測流程及填寫體適能檢測卡，完成檢後由該場工作人員回收體適能檢測卡，於下週上課時發給個人健康體適能分析表。
- 七、完成體適能前，後測者可選擇精美禮品一份。
- 八、檢測時保持安靜站姿，確保儀器不晃动。
- 九、請於課前注意事項：
 - 臺北醫學大學教職員工。
 - (一) 空腹4小時以上，且於檢測前避免劇烈運動，避免飲酒。
 - (二) 女性經期前後3天，請勿參加體適能檢測。
 - (三) 如來月經前3天以上，且地或經期前後3天，請勿參加。
 - (四) 如感冒或發燒等不適症狀，請勿參加。