

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：2015-09-07

臺北醫學大學及附屬醫院的教職員工同仁：大家好！

請搜尋 FB 社團「TMU 教職員工運動健康瘋」第一手消息不漏接~

本社團整合教職員工健康體適能提升暨檢測活動資訊、教職員工社

團訊息、其它運動相關及健康資訊歡迎大家一起加入

104 學年度第一學期教職員工健康體適能提升暨檢測活動即將開始

我們精心規劃了促進健康體適能的相關課程，**活動時間自 104/9/21 (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、**Nike Training Club(NTC)**課程、**拳擊有氧**、瑜珈、游泳、羽球、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 10 小時以上，並完成體適能前後檢測，即可認列 2 小時
2. 出席 24 小時以上，並完成體適能前後檢測，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

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：104/12 /28 ~ 105/1/8

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 9/7-9/18，請上本校學習發展平台報名系統**（網址：**

<http://training.tmu.edu.tw/>）可點選**【104-1 教職員工體適能課程】**課程報名。

附醫、萬芳、雙和、癌症研究中心員工報名方式：

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 !

臺北醫學大學104學年度第一學期 教職員工健康體適能提升暨檢測活動






報名時間: 104/9/7(一)至104/9/18(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: 104.9.21-105.1.8, (課程共15週;第十六、十七週體適能檢測)
- 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, 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放選課。

(四) 凡已選上課程但於學期初開課後連續兩週缺席沒到場上課 (亦未請假者), 屆時將釋放該選課名額, 於第三-第四週開放第二次報名選課。

健康體適能課程時間及師資介紹

課程名稱	星期/時間	場地	授課教師
游泳池畔展身手	一 / 1700-1800	游泳池	周敦穗等老師
Nike Training Club (NTC) 課程	一 / 1700-1800	韻律教室	黃慶旻
選修體育課 高爾夫	二 / 1500-1700	高爾夫練習場	祁崇溥
有氧運動現活力	二 / 1700-1800	韻律教室	陳美華
游泳池畔展身手	三 / 1200-1300	游泳池	周敦穗等老師
拳擊有氧	三 / 1700-1800	韻律教室	陳大衛
羽球運動練反應	四 / 1700-1800	體育館二樓	張清泉
瑜珈運動修心靈	五 / 1700-1800	韻律教室	唐幼馨
健身適能	一至五 / 1600-1700	健身中心	國立體育大學體適能指導員群
自主訓練 (跑步)	一至日	下載APP軟體	詳見課程表

健康體適能實施要點

- 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、檢測時間:
104/12/28 ~ 105/1/8
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)
第十七週 週一至週五 14:00-19:00
「健身中心」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)、柔軟度、肌力、肌耐力和心肺能力。
- 五、體脂肪相關指數由專業器材 (Inbody 230) 身體組成分析儀檢測。
- 六、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, 兩週內健康體適能分析表印製完成後一併發回。
- 七、完成體適能檢測者可獲得精美禮品一份。
- 八、將嚴格保密檢測結果, 確保個資不外洩。
- 九、認列教育點數注意事項
臺北醫學大學教職員工:
(一) 出席10小時以上, 並完成體適能檢測, 即可認列2小時。
(二) 出席24小時以上, 並完成體適能檢測, 即可認列4小時。
(三) 體適能及校內選修體育課程併計, 至多4小時。

主辦單位: 臺北醫學大學體育事務處
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
承辦單位: 臺北醫學大學健康與運動組、教學與設施組

體育處全體同仁敬啟 104.9.7