

## 教職員工健康體適能課程暨檢測活動，103 學年度增設飛輪有氧課程

103 學年度第一學期一校三院教職員工健康體適能暨檢測活動，時間自今年 9 月 22 日起展開至 2015 年 1 月 2 日止，總計 15 週，體育事務處利用每週一至週五的中午（12~13 時）或下午（16~17 時、17~18 時）等時段開設各類體適能課程，報名時間為 9 月 9 日至 19 日，歡迎各位師長同仁們「逗陣」來運動。

本學期的健康體適能課程包括：有氧運動、肚皮有氧、飛輪有氧（新）、瑜珈、游泳、羽球、桌球、高爾夫、健身適能等 9 項、共 14 門課程，供同仁們自由選擇，其中飛輪有氧是新開發的課程，特別邀請了黃慶旻專業講師上課，相信能誘發同仁們的學習興趣。

【右圖：游泳課程】



健康體適活動

的另一項重點是「體適能檢測」，本次檢測方式也略做了調整：特別在活動前兩週及最後兩週進行體適能檢測；其中體脂肪、血壓、健康指數、心肺耐力於第一週（9/22 至 9/26）及最後一週（12/22 至 1/2）在「課堂」中檢測，2015 年 1 月 1 日為國定假日，將提前至 2014 年 12 月 25 日施測；而身高、體重、柔軟度、肌耐力於 9 月 22 日至 10 月 3 日（前測）及 12 月 22 日至 1 月 2 日（後測）的週一至週五下午 14~19 時，請同仁自行至本校「健身中心」（B1 游泳池旁）檢測，每位學員會有一張檢測卡，以便紀錄前測、後測的相關測值。【左圖：去年檢測情形，今年的身高、體重、柔軟度、肌耐力等移至「健身中心」檢測】

體育事務處並安排了專人協助檢測，讓同仁能在最短的時間內評估身體適能狀況。參加課程並完成前、後測的同仁，會得到一份精美的小禮物，而依規定上完健康體適活動課程者除可認列教育學分的時數外，將另外頒發體適能研習證書。【圖：去年體適能檢測情形，體育事務處皆安排了專人協助】



體育事務處本學期於網頁上規劃「教職員工體適能專區」（[http://pe.tmu.edu.tw/physical/super\\_pages.php?ID=physical5](http://pe.tmu.edu.tw/physical/super_pages.php?ID=physical5)），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（分機 2274，傅小姐）洽詢。【圖：102 學年度的有氧運動課程上課情形】



（文/體育事務處）