

「Your health we always care !」一校三院教職員工健康體適能暨檢測活動，3月

14日前還有機會報名哟！



102 學年度第二學期一校三院教職員工健康體適能暨檢測活動，自 2 月 10 日至 16 日開始報名。體育事務處精心規劃了促進健康體適能的相關課程以及體適能檢測，望同仁們在辛勤工作之餘，也抽空為自己的健康打拼，並藉由檢測過程和結果了解自己的體適能情形。

第二學期的活動時間自 2 月 24 日起展開至 6 月 6 日止，每週一至週五中午及下午時段，共計 15 週，歡迎各位師長同仁們大家「相揪」來運動。活動課程包括：有氧運動、肚皮有氧（新）、水中有氧（新）、瑜珈、游泳、羽球、桌球、高爾夫、健身適能等 9 項運動，計 14 門課程供同仁們選擇，其中肚皮有氧和水中有氧是新開的課程，特別聘請了王鴻玲與兩位專業講師上課，相信課程內容能誘發同仁們盡興的活動。【右圖：羽球課程】



此外，體適能檢測更是活動的另一項重點，檢測項目包括了身體組成（BMI）、柔軟度、肌力、肌耐力和心肺能力等 5 個項目。我們安排了專人協助實施體適能前、後測，讓參與活動的同仁能了解自己的體適能狀況，作為後續選課之參考依據，完成前、後測的同仁，我們都會贈送一份精美的小禮物作為獎勵。此外，為鼓勵更多同仁參加，從本學期開始，凡依規定上完課程，不僅可獲得認列教育訓練時數或 CFD 時數之外，將另外頒發體適能研習證書。【左圖：體適能檢測情形】

本學期體適能前測為 2 月 24 日～ 28 日，後測為 6 月 2 日～6 日，每天下午 5 點至 7 點，在北醫體適能中心（醫學綜合大樓 B1 美食街旁桌球教室內樓梯往下走）為同仁服務。若您錯過了第一波的報名時間，可於 3 月 3 日至 14 日洽詢體育事務處健康與運動組傅小姐，分機 2274。（文/體育事務處）【圖：健康適能課程】



●[臺北醫學大學 102 學年度第 2 學期健康體適能課程時間及師資介紹](#)