

## 臺北醫學大學一校三院教職員工「健康體適能提升暨檢測活動」



「102 學期健康體適能提升暨檢測活動」，於 102 年 9 月 23 日展開至 103 年 1 月 3 日止，活動期間總計 15 週，其中包含第一週和最後一週體適能檢測，並體育事務處規劃了 12 門課程供同仁們選擇。

依據研究報告（Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study” . (2011) Lancet）針對 416,175 樣本數做調查，研究結果顯示每天運動 15 分鐘或每週運動 92 分鐘，實施中強度運動（60~70VO<sub>2</sub>max），可降低 14% 的死亡率（all-cause mortality）風險，並可延長 3 年壽命，若同時再增加 15 分鐘可進一步降低 4% 的死亡率。【右圖：同仁在工作之餘，也愈來愈重視對身體保健】



本校為提升學校及三附屬醫院教職員工健康適能，促進身心發展、學習正確運動技能，養成終身運動習慣，以提高工作績效，由體育事務處自 101 學年度開始實施「臺北醫學大學教職員工健康體適能提升暨檢測活動」。上學期有 127 位同仁參加，本學期增加至 183 人，102 學年度一開始，計有 241 位教職員工報名，參加相當踴躍。

第一週辦理的體適能檢測項目包含：身體組成、肌力、肌耐力、心肺耐力及柔軟度等 5 大項，並設有諮詢顧問針對檢測結果給予評估和建議，藉此了解自身體適能狀況和作為後續選課之參考依據。【左圖：第一週體適能檢測情形】

在校方的全力支持下，同仁可利用上班時間前來上課，出席加總超過 10 堂課還可另外換算教育時數給予累計，體育事務處並規劃了著重協調、培養敏捷性的桌球、羽球、高爾夫球、游泳課、有氧及瑜珈等 12 門課程。其中羽毛球、有氧運動是最受同仁歡迎。（文/體育事務處）【圖：羽毛球是最受同仁歡迎的課程之一】

