

北醫大教職員工體適能促進多元課程，應有盡有！

教職員工的健康是引領北醫成長的動力，職場健康促進措施不但可以減少員工罹患代謝性疾病的風險，更有研究顯示，適度的運動有助於提高工作效率、專注力、強化記憶力、提升決策技巧及促成大腦新的神經細胞的生成，同時可有效的減緩心理壓力。

本校為鼓勵教職員工參與體適能促進相關活動，每年整體規劃辦理體適能促進課程與體適能檢測及補助教職員工體育性社團參與相關活動。相關訊息列入新進教職員訓練宣導事項，並將參與運動課程之時數可認列教職員工教育訓練課程點數，以增加大家參與之誘因，並藉由體適能檢測過程和結果了解自己的體適能情形。【右圖：Nike Training Club 課程上課實況】



具體做法包含：

1.開設體適能促進課程：每學期利用中午及下班後時段開設免費的「教職員體適能課程」，包含肌力訓練、有氧舞蹈、網球、羽球之外；另開設優質多元化的「健康促進課程」，包含循環訓練、TRX、壺鈴戰繩、拳擊、有氧舞蹈、瑜珈、運動按摩等各式運動課程，亦提供企業包班及私人教練指導媒合

等服務。【左圖：TRX 上課實況】

2.發展教職員工運動性社團：協助提供場地、師資或資源，提升學習興趣與培養員工規律運習慣，目前配合教職員工社團有桌球、羽球、網球、籃球、慢慢跑等社團。

3.辦理運動推廣課程：目前嘗試拓展兒童運動班及樂齡肌力運動班，期待能推展各年齡族群養成運動習慣。

期望北醫大的同仁們，在辛勤工作之餘，也抽空為自己的健康打拼，趕快排除萬難走進運動場域，參加體適能促進課程或加入教職員運動性社團，開始養成規律運動習慣。開課資訊請參考「[體育事務處粉絲專頁](#)」【下圖：瑜珈提斯上課實況】



(文/體育事務處)