

# 中國醫藥大學運動醫學系開設「教職員體適能健康促進班」辦法

中華民國 104 年 7 月 8 日系務會議通過  
中華民國 105 年 4 月 29 日系務會議修正通過  
中華民國 107 年 4 月 13 日系務會議修正通過  
中華民國 110 年 9 月 1 日系務會議修正通過

- 一、目的：為提供校內教職員透過身體力行以達到個人最佳體適能狀況，並提供運動醫學系(以下簡稱本系)學生實習機會，特設立本辦法以規範「教職員體適能健康促進班」(以下簡稱教職員班)相關事項。
- 二、體適能指導員(以下簡稱指導員)職責
  - (一)資格：指導員由本系具有專業體適能證照之大四實習生擔任。
  - (二)工作內容：指導員得以合適器材評估教職員班學員之體適能狀況，並給予適當之運動處方，訓練學員以促進其健康。
  - (三)指導學員人數：每學期每人以指導 2 名以下學員為原則。
  - (四)出席：指導員應準時出勤，相關規定依據本系實習辦法及實習手冊辦理。
- 三、「教職員體適能健康促進班」課程
  - (一)開課時間：配合學校行事曆以學期為一期，於每學期初開課。
  - (二)報名資格：本校在職教職員(不含附設機構)於每學期初於本系公告時間內提出申請，本系以抽籤方式排序，安排指導員。
  - (三)費用：完全免費，惟須同意配合學員義務(參見四)。
  - (四)名額：本系每期視指導員人數調整，公告排序名單，學員因故無法參加時得由名單依序遞補。
  - (五)上課方式：指導員以 1 對 1 或 1 對 2 之方式提供學員心肺耐力、肌肉適能及柔軟度運動訓練。
  - (六)上課時間：週一至週五 8:00-20:00 於本系專業教室開放時間內，每人每週固定時段上課兩次為限(每次不超過 1.5 小時)，假日則依學校行事曆規定停課。
- 四、「教職員體適能健康促進班」學員權利與義務
  - (一)學員得主動要求終止參加課程(惟同期不得再恢復)。
  - (二)學員無條件由本系分派指導員，指導員有不當言行時，學員得以書面或口頭方式通知本系秘書或實習指導老師。
  - (三)學員必須確實告知健康史，並接受期初與期末體適能檢測。
  - (四)學員必須在有指導員在場時方能使用本系專業教室。
  - (五)因須配合本系實習課程，學員務必準時出席，學員每期缺課(含請假補課)達 5 次者，本系將終止其上課資格，改由候補學員依序遞補。
  - (六)學員同意每期至少有 4 次課程開放本系見習生或實習指導老師觀摩。
  - (七)本系確保學員個人資料之隱密性。
  - (八)學員同意在無法辨識個人資料條件下，課程期間測得之資料可提供做為個案報告用。
  - (九)學員須於期初填妥參加同意書以釐清權力與義務，並繳交 2000 元保證金。缺課(含請假補課)未達 5 次者，保證金將於期末最後一次上課後全數退回；缺課(含請假補課)達

5 次者，保證金將全數捐贈給本系作為場地、器材清潔與維護之基金。

五、 本辦法經本系系務會議通過後實施，修正時亦同。