

# 105 學年度 高雄醫學大學 體適能健康促進班(非學分班)簡章

**主 旨：**利用體適能健康中心的設施，使每位學員了解自我的體適能狀況，並加強對體適能健康管理的認知。透過身體力行以達到個人最佳體適能狀況。

**設 備：**(1) 心肺功能訓練器材 (2) 重量訓練器材 (3) 身體組成分析儀。

**開放時間：**每週一至週五。

12：00～14：00、15：30～19：30（每逢週休、國定假日休館）。

（若遇特殊情況，例如颱風、暑假，則依學校之行政規定，另行公告）

**報名資格：**本校學生、教職員工及眷屬、醫院員工及眷屬、畢業校友、校外人士。

**報名費用：**學生：1000 元/期、教職員工、醫院員工及眷屬：1500 元/期、畢業校友 2000 元/期、校外人士(限額 10 名，額滿為止): 3000 元/期（1 期為 6 個月，從繳費當日開始算起）

**報名時間：**即日起開始受理報名。

**報名須知：**

- 1、報名表資料（包括使用須知、身體活動調查表、及報名表）請詳細填寫，若拒填寫員工編號／學號（畢業校友則免填寫）與出生年月日者，恕無法完成報名手續。
- 2、辦理時請帶身分證、學生證及教職員證，校友則須攜帶畢業證書或其他證明文件以核對身份。
- 3、教職、醫院員工眷屬及畢業校友需提出證明，若無法提出證明者，恕無法完成報名手續，眷屬以直系血親為主。
- 4、上課證須與本身職業欄相同，若有發現偽造或假冒行為，除沒收上課證以外並禁止辦証一年。
- 5、需仔細瞭解學員使用規定及注意須知，以免權利受損。

**退費規定：**【憑具收據正本及退費申請表方可受理申請，收據遺失恕不予以退費】：

- 1、自繳費日算起七日內辦妥退費申請手續，且未領取上課正及使用中心器材者，予以退還 90% 之費用。
- 2、自繳費日算起 60 日內（未逾全期 1/3）者先繳回上課證，並辦妥退費申請手續者，退還 50% 之費用。
- 3、繳費後逾 60 日（全期 1/3 者），則不予退費。

【以上退費手續請於上班時間至勵學大樓三樓半 教務處推廣教育中心辦理】

**報名方式：**採現場報名。

請於每週一至週五，上午 9:00 至下午 5:00（中午不休息）備齊報名表及報名費至高雄醫學大學勵學大樓三樓半 教務處推廣教育中心 辦理。

**洽詢電話：**(07) 312-1101 轉 2270 (教務處推廣教育中心)

**備 註：**

- 1、詳細資料、報名表或退費申請表可上本校網站（網址：<http://www.kmu.edu.tw>）進入後點選資源整合單位，再點選推廣教育中心，即可進入本校教務處推廣教育中心網頁。
- 2、填妥同意書以釐清權力與義務，上課證請妥為保管，若損毀需換新證件，請將原上課證繳回，遺失恕不補發。
- 3、上課證嚴禁轉借他人使用，違者予以註銷使用資格，並禁止申辦上課證一年。
- 4、若本中心於開放期間教授體適能相關正課則暫不開放。

# 105 學年度第 2 學期體適能健康促進班(非學分班)報名表

說明：

- 1、一期為期 6 個月，期限內不限次數使用（使用期限由繳費當日算起六個月）。
- 2、以上限本人使用。若發現外借，除本人立即停用外，且已繳之費用概不退還，本人及借用人皆禁止申辦一年。
- 3、凡本中心學員皆可免費使用「身體組成分析儀」12 次，使用第 13 次以上每次酌收使用費：學生 50 次/元，非學生 100 次/元。須先預約登記。
- 4、本中心上課證於有效期限內可使用所有設施，到期後須再重新申請核發。
- 5、每張上課證上方都會註明使用之對象，請選填符合身分之項目，若發現上課證與身份不符者，除註銷證件外，並禁止申辦上課證一年。

勾選	開課序號	收費金額	課程名稱	上課起日	勾選	開課序號	收費金額	課程名稱	上課起日
	09014001	1000	學生第一期	1060201		09020001	1500	教職第一期	1060201
	09015001	1000	學生第二期	1060301		09021001	1500	教職第二期	1060301
	09016001	1000	學生第三期	1060401		09022001	1500	教職第三期	1060401
	09017001	1000	學生第四期	1060501		09023001	1500	教職第四期	1060501
	09018001	1000	學生第五期	1060601		09024001	1500	教職第五期	1060601
	09019001	1000	學生第六期	1060701		09025001	1500	教職第六期	1060701
	09026001	1500	附院第一期	1060201		09032001	2000	校友第一期	1060201
	09027001	1500	附院第二期	1060301		09033001	2000	校友第二期	1060301
	09028001	1500	附院第三期	1060401		09034001	2000	校友第三期	1060401
	09029001	1500	附院第四期	1060501		09035001	2000	校友第四期	1060501
	09030001	1500	附院第五期	1060601		09036001	2000	校友第五期	1060601
	09031001	1500	附院第六期	1060701		09037001	2000	校友第六期	1060701
	09038001	3000	校外人士	1060201					

標示「\*」必填

編號：

所屬身分請打勾*	<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 教職員工及眷屬 <input type="checkbox"/> 醫院員工及眷屬 <input type="checkbox"/> 畢業校友 <input type="checkbox"/> 校外人士								
姓名* Name						性別* Gender	<input type="checkbox"/> 男 M <input type="checkbox"/> 女 F		
身分證字號* ID Number						生日* Date of Birth	年    月    日		
員工編號/學號* Employee / Student Numbers						E-mail*			
服務單位/系級* Office / Department						聯絡電話* Contacts			
聯絡地址* Address									
緊急聯絡人* Emergency Contact						電話*			
注意事項	<p>關於您填報的個人資料，本中心</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將依個人資料保護法進行蒐集、處理與利用，且已採取適當之安全維護措施。</li> <li>2.僅使用於本中心相關事項，並且絕不會將您的個人資料傳輸給第三方。</li> <li>3.若您不願意提供真實且完整的個人資料，將導致報名程序無法完成，影響您參與本課程之權益。</li> </ol> <p>如有任何建議指教，或您欲行使個資請求權，請聯絡 <a href="mailto:dttextpro@kmu.edu.tw">中心電子郵件dttextpro@kmu.edu.tw</a> 或來電(07)3121101-2270告知</p> <p>本人同意本表由本中心於執行本計畫範圍內進行蒐集、處理與利用</p> <p>學員簽章 _____</p> <p>本中心個人資料保護政策，請參閱 <a href="http://dttextpro.kmu.edu.tw">http://dttextpro.kmu.edu.tw</a> 中心網頁</p>								
推廣學號			承辦人			應繳費用			收費
開班序號			簽章			費用			簽章
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.眷屬請在服務單位寫上眷屬姓名及服務單位，畢業校友請註明第幾屆畢業生。</li> <li>2.上課證需憑報名表(包括使用須知、身體活動調查表、及報名表)至體適能中心換製，上課證製作需 3 個工作日(未拿到上課證前需憑學生證/員工證/繳費收據入場使用)。</li> </ol>								

## 身體活動調查表（適用於 15~69 歲者）

### 【The Physical Activity Readiness Questionnaire PAR-Q（revised 1994）】

規律性的運動不但有趣而且健康，從事運動的人口也日漸增多。對絕大多數的人來說，從事身體活動是很安全的。不過，當您計畫要增加身體活動時，多數人都應先徵求醫師的意見。若您的年齡在 15~69 歲之間，請先填寫這一份 PAR-Q，這一份問卷結果可能決定您在開始從事較多的身體活動前，是否應該先徵求醫師的意見。若您的年齡超過 69 歲，且您平時並沒有運動習慣的話，您必須先徵求醫師的意見再開始運動。

#### ❖請用您的常識，以謹慎、誠實的態度回答下列問題：

1. 您的醫生是否曾經說過您有心臟方面的毛病，而且只能從事醫生建議的活動。-----是 否
2. 當您從事身體活動時，是否會感覺胸口疼痛。-----是 否
3. 再上幾個月裡，您是否曾在沒有從事任何身體活動時仍感覺胸口疼痛。-----是 否
4. 您是否曾昏倒或頭暈而失去平衡過。-----是 否
5. 您是否有骨骼或關節方面的問題，會因改變身體活動而更形嚴重。-----是 否
6. 您目前是否正在服用醫生所開的血壓藥或心臟藥物（如利尿劑）-----是 否
7. 您是否知道自己有任何其他不能從事身體活動的原因。-----是 否

#### ❖如果在您的回答中，有一個或一個以上的答案為「是」----

那麼我們建議請您：

- ☞ 在做體適能評估或增加運動量之前先徵詢醫生的意見，特別要向醫生提到本問卷中答「是」的項目。
- ☞ 您可能可以從事任何運動，只要循序漸進增加即可。也可能只能從事較安全的身體活動。
- ☞ 您可以參加安全性質高的社區性活動課程。

#### ❖如果您七個問題的回答都為「否」----

則您可以：

- ☞ 開始從事較多身體活動，從較緩和的身體活動開始，然後在逐漸增加，這是最容易又安全的方法。
- ☞ 做體適能評估，以了解您的基本體適能，也可幫助您訂定運動計畫。
- ☞ 但是，如果您的身體微恙如：感冒、發燒，則請暫停您的運動計畫，直到身體狀況復原。
- ☞ 如果您已懷孕或是可能懷孕的話，則在從事運動前請先徵求醫生的意見。

#### ❖歡迎您影印使用此問卷，但請務必使用完整的問卷！

注意：我已閱讀、了解並填寫完本問卷，我原有的疑問均得到滿意的解答。

姓名：\_\_\_\_\_ 簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

監護人（18 歲以下需由父母簽名）：\_\_\_\_\_ 見證人：\_\_\_\_\_

## 體適能健康中心使用須知：

- 一、為提供使用者一個安全、專業、高品質的環境及保障每位學員的權益，體適能健康中心（以下簡稱本中心）制定學員使用之各項作業規定，敬請所有學員遵守各項使用規定及須知。
- 二、當你計劃進行較多的身體活動時，為維護你個人健康及安全為由，應自行完成健康檢查及請醫師為你建議適合之運動項目，並主動告知體適能指導員以了解健康概況。
- 三、患有**高血壓、糖尿病、心臟病、傳染病、飯後一小時內、血糖過低、酒後、嚴重睡眠不足**時及其他任何身體不適時，須先告知體適能指導員，並在醫師允許之下才可使用本中心之各項器材。
- 四、學員應填寫個人基本資料及身體活動調查表以利管理。
- 五、若有邀約朋友來參觀本中心時，須由中心體適能指導員帶領參觀，請勿自行帶領參觀。
- 六、入場時需著**\*運動服裝**（嚴禁穿著牛仔褲、休閒褲、裙子），自行攜帶**\*毛巾、\*飲用水及\*一雙乾淨的室內運動鞋或多功能運動鞋**（休閒鞋、涼鞋及滑板鞋不算）作為更換使用。為維護中心之清潔及維護，**嚴禁直接穿室外鞋入內，或未穿著乾淨之運動鞋使用本中心設施。**
- 七、本中心嚴禁吸煙、嚼食口香糖、檳榔；並禁帶外食、飲料入內。
- 八、為維護所有學員之權益，請愛惜使用各項設備，有使用上問題時或對於操作有不了解的地方，請馬上請教體適能指導員，切勿擅自使用及操作，若不慎發生意外，本中心恕不負責。且若器材因人為使用不當，使用者應負賠償責任。
- 九、為維護良好的運動環境及個人衛生，**運動時（完）應隨手擦拭汗水；及使用重量訓練相關器材時，利用自行攜帶之毛巾鋪在與身體碰觸的訓練椅上。**
- 十、學員請勿攜帶貴重物品，若有遺失情事發生，本中心不負保管責任。
- 十一、不得在本中心內嬉戲，以維護自身及現場安全，也不得大聲喧嘩，干擾他人運動。**使用者應遵守本中心之使用規定及使用須知，以尊重其他使用者。**
- 十二、凡不接受現場體適能指導員規勸，並造成公共安全之虞者，現場體適能指導員有權暫停該學員當日使用本中心之權力，情節重大者，得取消其使用之資格，禁止申辦上課證一年，已繳之費用概不退還。
- 十三、**上課證不得轉借他人使用或自行拷貝複印，及不得以任何理由要求保留、移轉、延期，發現除沒收上課證之外，並取消使用本中心之資格，禁止申辦上課證一年。**
- 十四、若有其他更改事項，本中心會另行告知。
- 十五、為維護你的權利及義務，請耐心及確實看完使用規定並簽章，以免影響你的權益。

我已經詳細閱讀上述使用規定及充分了解內容，並會遵照上述之規定。

學員簽章：\_\_\_\_\_