



高雄醫學大學創校 65 週年運動大會

教職員工健康促進、體適能檢測活動辦法

- 一、宗旨：為促進教職員工健康體適能，使忙碌緊張的工作得以調適，舉辦全校教職員工趣味競賽及體適能檢測活動，並藉以培養同仁間團隊合作精神與默契。
- 二、主辦單位：體育教學中心
- 三、協辦單位：運動醫學系 體適能檢測團
- 四、贊助單位：全家便利商店
- 甲、參加對象：活動限本校教職員工參加，報到請攜帶職員證，以供核對。
- 五、活動日期：108 年 10 月 14 日(星期一)至 10 月 18 日(星期五)
- 六、報名日期：即日起至 108 年 10 月 09 日(星期三)下午 1:30 分止，
採網路預約報名，不受理現場報名
- 七、活動詳情及報名網址公佈於本中心網站(體育教學中心-[中心公告](#))。
- 八、活動時程及獎勵辦法：

| 項目 | 日期 | 時間 | 地點 | 報名網址及獎勵辦法： |
|------------------|--------------|---|--------------------|--|
| 健康體適能檢測 | 10 月 14 日(一) | 12:00~13:00 | 濟世大樓 B2 康樂室 | 活動\網址： 健康體適能檢測報名(限 210 名) 健康體適能檢測完成者，每人可領取獎勵，全家禮卷 200 元。 活動詳情請參閱附件一。 |
| | 10 月 15 日(二) | 12:00~13:00 | | |
| | 10 月 16 日(三) | 14:30~17:30 | | |
| | 10 月 17 日(四) | 12:00~13:00 | | |
| | 10 月 18 日(五) | 12:00~13:00 | | |
| 有氧經絡瑜珈 | 10 月 16 日(三) | 報到 08:00~08:15 活動 08:20~08:50 | 國際教學 研究大樓 中庭 | 報名網址： 有氧經絡瑜珈報名(限 250 名) 全程參與者每人可領取獎勵，全家禮卷 200 元。 活動詳情請參閱附件二。 |
| 滾球擲準團體賽 | 10 月 16 日(三) | 報到、檢錄 09:00~09:20 活動 09:30~11:00 | 本校操場 南面 | 報名網址： 滾球擲準團體賽報名 競賽獎金(全家禮卷)： 第 1 名 3,600 元、第 2 名 3,000 元、 第 3 名 2,400 元、第 4 名 2,400 元 第 5 名 1,800 元、第 6 名 1,800 元 第 7 名 1,200 元、第 8 名 1,200 元 活動詳情請參閱附件三。 |
| 高醫中山攻頂聯盟毛毛蟲趣味接力賽 | 10 月 16 日(三) | 14:00~15:00 ※預排時間， 實際時間依報名隊數調整。 | 本校操場 草皮區 | 活動網址： 毛毛蟲趣味接力賽報名表 競賽獎金(學生事務處提供)： 第 1 名 6,000 元、第 2 名 3,600 元、 第 3 名 2,400 元全家禮卷 參加獎(體育教學中心提供)： 每隊頒發飲料一箱 活動詳情請參閱附件四。 |

如有活動相關問題歡迎洽詢體育教學中心
位置：濟世大樓 CS115 電話：07-3201101 分機 2118 轉 100、109 信箱：chu@kmu.edu.tw



高雄醫學大學創校 65 週年校慶運動會

附件一

教職員工健康體適能檢測

- 一、主辦單位：體育教學中心
- 二、協辦單位：運動醫學系 體適能檢測團
- 三、贊助單位：全家便利商店
- 四、參加對象：活動限本校教職員工參加，報到請攜帶職員證，以供核對。
- 五、活動日期：108 年 10 月 14 日(星期一)至 10 月 18 日(星期五)
- 六、活動地點：濟世大樓 B2 康樂室
- 七、報名及參加辦法：
 1. 報名日期：即日起至 108 年 10 月 09 日(星期三)下午 1:30 分止。
 2. 本活動開放名額 210 人，採網路預約報名，額滿即截止報名活動。
 3. 報名網址：[健康體適能檢測報名表](#)
 4. 檢測時間約 15~25 分鐘，檢測前半小時請勿進食，檢測項目：身高體重(BMI)、血壓、握力、腰臀圍、1 分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、3 分鐘登階等項目，當日請穿著輕便褲裝及球鞋。
 5. 檢測活動場次、名額：

| 場次 | 日期 | 時間 | 名額 |
|----|----------------|-------------|------|
| 1 | 10 月 14 日(星期一) | 12:00~13:00 | 30 人 |
| 2 | 10 月 15 日(星期二) | 12:00~13:00 | 30 人 |
| 3 | 10 月 16 日(星期三) | 14:30~15:30 | 30 人 |
| 4 | 10 月 16 日(星期三) | 15:30~16:30 | 30 人 |
| 5 | 10 月 16 日(星期三) | 16:30~17:30 | 30 人 |
| 6 | 10 月 17 日(星期四) | 12:00~13:00 | 30 人 |
| 7 | 10 月 18 日(星期五) | 12:00~13:00 | 30 人 |

備註：

- (1) 檢測活動開始前 10 分為報到時間，為俾利活動順利進行，請準時出席參加。
- (2) 報名名單排序說明：依報名時間先後順序做為各時段錄取名額依據，
報名請務必挑選遞補時段，如報名時段已滿，則依所選遞補時段進行遞補。
- (3) 各場次錄取名單將以電子郵件通知，報名請務必填寫常用電子信箱。

- 八、獎勵：全程參與者每人可領取獎勵，全家禮卷 200 元。

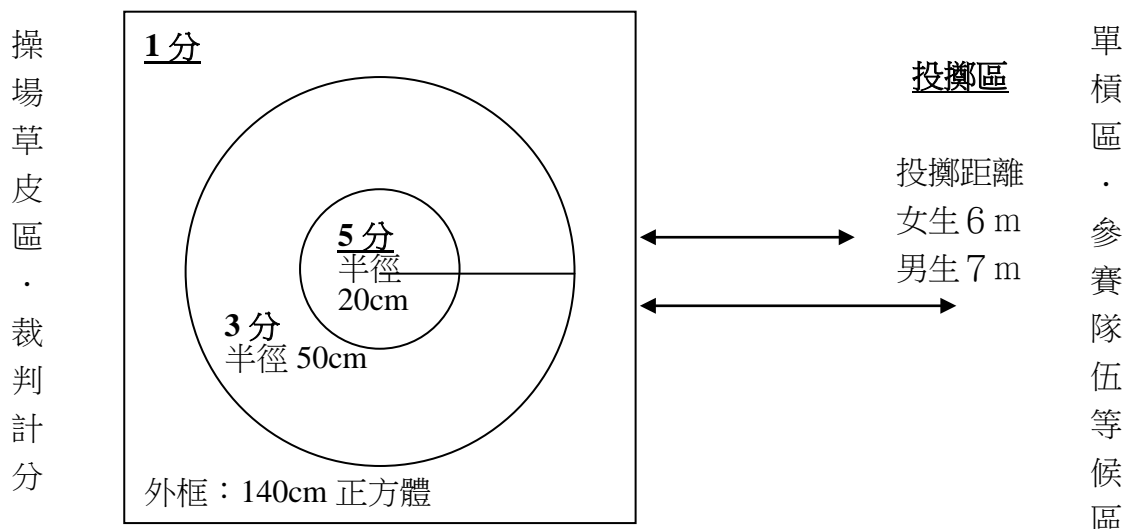
教職員工有氧經絡瑜珈健身操

- 一、主辦單位：體育教學中心
- 二、贊助單位：全家便利商店
- 三、參加對象：本校教職員工（不含附設醫院人員）
- 四、活動日期：108 年 10 月 16 日(星期三)上午 08:00~08:50
- 五、活動地點：國際教學研究大樓中庭
- 六、報名及參加辦法：
 1. 報名日期：即日起至 108 年 10 月 09 日(星期三)下午 1:30 分止。
 2. 本活動開放名額 250 人，採網路預約報名，額滿即截止報名活動；
 3. 報名網址：[有氧經絡瑜珈報名表](#)
 4. 活動當日報到時間：上午 08:00 至 08:15，當日請穿著輕便褲裝及球鞋。
- 七、獎勵：全程參與者每人可領取獎勵，全家禮卷 200 元。



教職員工滾球擲準團體賽

- 一、主辦單位：體育教學中心
- 二、贊助單位：全家便利商店
- 三、參加對象：本校教職員工（不含附設醫院人員）
- 四、比賽日期：108 年 10 月 16 日(星期三)上午 09:00~11:00
- 五、比賽地點：本校操場南面(排球場旁跑道區)
- 六、報名及參加辦法：
 1. 報名日期：即日起至 108 年 10 月 09 日(星期三)下午 1:30 分止。
 2. 報名網址：[滾球擲準團體賽報名表](#)
 3. 每隊報名 6 人(男女不拘)，每人限報名一隊，若發現重複出賽者，全隊喪失比賽資格。
 4. 比賽當日報到、檢錄時間：上午 09:00~09:20，當日請穿著輕便褲裝及球鞋。
- 七、比賽制度、競賽辦法：
 1. 每人投擲 3 球，全隊隊員全部競賽得分加總後，再以積分多寡判定名次。
 2. 如有 2 隊、3 隊積分相同，各隊派 1 名隊員投擲 1 次，以最接近中心點者為勝。
 3. 滾球擲準位置、距離如下：

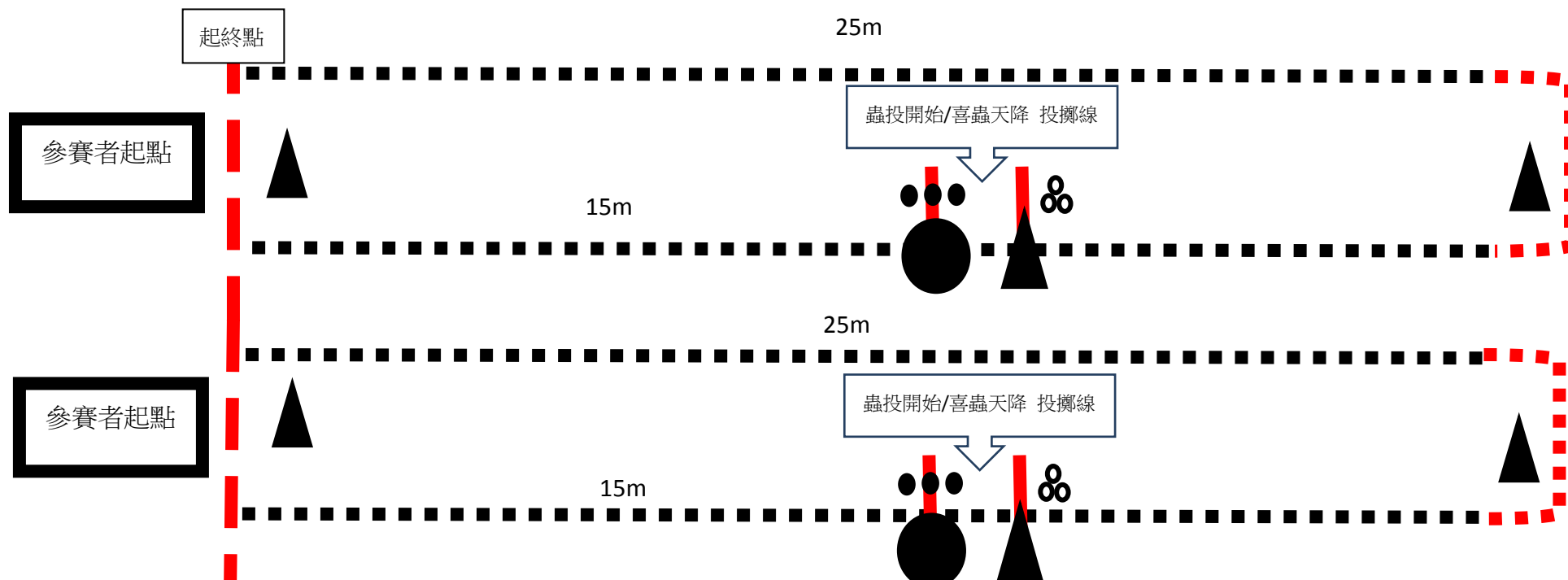


八、獎勵：

1. 競賽獎金（全家禮卷）：第 1 名 3,600 元、第 2 名 3,000 元、第 3 名 2,400 元、第 4 名 2,400 元、第 5 名 1,800 元、第 6 名 1,800 元、第 7 名 1,200 元、第 8 名 1,200 元。

「高醫中山攻頂大學聯盟-毛毛蟲趣味接力賽」活動

- 一、活動宗旨：本校與中山大學於 2012 年 12 月 27 日成立「中山-高醫攻頂大學聯盟」，本著聯盟精神，藉由本校 65 週年校慶體育系列活動，辦理二校教職員趣味接力賽，以促進二校同仁間團隊合作精神與默契。
- 二、主辦單位：高雄醫學大學
- 三、承辦單位：學生事務處、體育教學中心
- 四、參加對象：本校教職員及中山大學教職員(編制內同仁、約用人員、專任助理、兼任教師)
- 五、活動日期：108 年 10 月 16 日(星期三) 下午 2:00 起
- 六、比賽地點：高雄醫學大學操場草皮區
- 七、報名辦法：自即日起至 108 年 10 月 09 日(星期三)下午 1:30 分止，競賽規程及報名網址公佈於體育教學中心-[中心公告](#)。
- 八、比賽制度、競賽辦法：(比賽位置示意圖，如附表)
 - (一)各隊競賽人數為 12 人，每 4 人一組為一個棒次(共 3 棒)，每棒 2 男 2 女，女可替補男，但每棒至少需 1 名男子上場。
 - (二)毛毛蟲趣味接力賽於 25 公尺的直線草地上，以接力方式輪流出發，途中設有 2 個競賽關卡為：去程「蟲投開始」及回程「喜蟲天降」。
 - (三)闖關規則如下：
 - 【蟲投開始】
 - (1)鳴槍起跑前，毛毛蟲(含蟲身)及第一棒隊員均不得超越起終點，起跑後，毛毛蟲前往關卡一。
 - (2)抵達關卡後，毛毛蟲整體停在投擲線上，即可取球投籃，投球時所有隊員禁止下毛毛蟲，犯規者加總秒數 5 秒。
 - (3)每次僅投 1 球，不得多球同時出手，每棒僅有 3 次投球機會。
 - (4)投球進黑籃 1 顆，即可往折返點前進；若 3 次投球未進球需加總秒數 5 秒，繼續前進。
 - (5)毛毛蟲到折返點時，必需整個毛毛蟲繞過圓錐筒才算完成折返，犯規者加總秒數 5 秒。
 - 【喜蟲天降】
 - (1)毛毛蟲折返後抵達關卡二，毛毛蟲整體停在投擲線，即可取呼拉圈開始擲圈套筒，投擲時所有隊員禁止下毛毛蟲，犯規者加總秒數 5 秒。
 - (2)每次僅投擲 1 個，不得多個同時投擲，每棒僅有 3 次投擲機會。
 - (3)投圈套中圓錐筒 1 個，即可往起終點前進；若 3 次均未投中需加總秒數 5 秒，繼續前進。
 - (四)起跑後，全程隊員不可下毛毛蟲，每次違反規定，加總秒數 5 秒。
 - (五)毛毛蟲回程通過起終點時，毛毛蟲身需完全通過起終點線後，將毛毛蟲頭擺正，始可換下一棒上場，若有犯規，加總秒數 5 秒。
 - (六)最後一棒次，毛毛蟲整體需完全通過起終點線，越過後即完成計時。
- 九、賽程公布：108 年 10 月 09 日(星期三)下午五點公告於體育教學中心網頁。
- 十、獎勵：
 - (一)競賽獎金(全家禮卷)：第 1 名 6,000 元、第 2 名 3,600 元、第 3 名 2,400 元
 - (二)參加獎：每隊頒發飲料一箱



每隊 12 人，4 人一組為一個棒次(共 3 棒)



競賽全程禁止下毛毛蟲(毛毛蟲本體禁止乘坐)