

運動e起來

RFID體適能健康管理系統啟用典禮

— 強打體適能 創e快樂健康人生

11

資訊科技的快速發展，使人體活動的機會減少，運動不足症(Hypo-kinetic Disease)之情況已日益嚴重，造成全民體能與健康狀況亮起紅燈。大學生活動力減少、運動量不足，容易引發體能急遽下降及健康問題日趨嚴重，因此；大專院校體育課程的安排不該僅著重於興趣的培養，更因該包含健康體能的提升。若能透過科技介面應用於運動過程中作自我監控應是提升運動參與動機的最佳方式。有鑑於此，高雄醫學大學在教育部教學卓越計畫的資



助下，利用無線射頻辨識系統技術Radio Frequency Identification (簡稱RFID) 設置「高醫RFID體適能辨識管理系統」，並於四月三日下午1:30-4:00舉行RFID體適能健康管理系統啟用典禮，特別邀請紀政女士、東吳大學郭豐洲教授蒞校演講。利用此雲端科技強化全校教職員生對於自我健康行為的認知，並落實身體發展之監測，誘使全校師生追求最適當的健康適能狀態。

基於學校體育課程不單只是運動技能學習，應包含健康促進行為的養成之概念，高雄醫學大學每學期皆針對一、二年級修體育課學生進行體適能檢測並建立資訊管理系統，更結合「高醫RFID體適能健康管理系統」設計專屬體適能課程，要求一、二年級必修體育課學生每學期必須完成百公里健走或跑步做為體能評量之依據。另針對新生健康檢查結果對BMI大於24的學生開設「體型雕塑活力班」、總膽固醇過高(大於200mg/dl)者開設「健康體適能

■通識教育中心/陳昭彥 副教授



班」，以增進特殊學生體適能的改善。高醫大首創國內大學校園利用雲端科技系統進行課程改革及推廣師生生活健走及建立健康行為觀念，吸引許多媒體關注。除了因應學校課程，學校師生亦可利用「RFID體適能健康管理系統」即時獲取自我運動里程數及運動實施時間，並填寫運動心情日誌，與填選運動自覺量表，讓運動者自行監控運動成果，成為個人運動專屬平台。未來冀望藉此推動體能認證，鼓勵教職員生培養終身自主運動的行為，奠定良好的健康體適能基礎，建立一種健康的生活型態。

鑒於「體力即國力」，國際主要國家及我國都已將增進學生身體健康納為國家重要政策，高雄醫學大學「RFID體適能健康管理系統」除了將持續落實學生身體發展監測、提升學生體型意識正確認知比率，更將全面完善教師、職員與學生之體適能歷程檔案，配合高醫豐沛的醫療資源進行目標管理，達成型塑運動風潮、豐富校園活力，進而提升國家動力，符合全人健康的理念。『運動是天賦良藥』因為健康體能的各種能力只能透過運動方式來促成而在電腦網路滲透摩登生活的每一刻，人們五體不動，就能解決日常所需，讓人從心裡到生理層面都出現許多毛病，如何讓大眾體認運動的重要性與功效，便能活出健康快樂的人生，乃當今重要的課題。希臘哲人伯拉圖曾說：為了讓人類擁有成功的生活，神提供兩種管道；教育與運動。它們不僅是分離的（一個為了心靈，一個為了肉體），也是並行的，透過這兩種管道，人類更能臻至完美。