

國立陽明交通大學 112 學年度全校運動會教職員工挑戰體適能實施辦法

- 一、主辦單位：體育室、體育教育中心
- 二、實施對象：全校教職員均可報名參加
- 三、實施期間：112 年 12 月 5 日
- 四、檢測時間：上午 10：00-16：00 辦理
- 五、檢測地點：本校光復校區體育館
- 六、實施方式：

（一）檢測前：

- 1. 參加檢測之教職員於檢測時間至光復校區體育館報到。
- 2. 暖身運動。
- 3. 各項檢測項目說明。

（二）檢測項目：

- 1. 身體組成：測量身高、體重之基本數值，由系統程式計算受測者身體質量指數（BMI）。
- 2. 柔軟度：以坐姿體前彎檢測。
- 3. 上肢肌力：以握力器檢測前臂肌肉力量。
- 4. 肌耐力：以 1 分鐘屈膝仰臥起坐檢測。
- 5. 心肺耐力：肺活量計檢測。
- 6. 平衡協調性：以閉眼站立測試平衡力與協調性。

（三）檢測注意事項：

- 1. 受檢測人員請穿著輕便服裝（運動服尤佳）、著運動鞋及攜帶毛巾。
- 2. 檢測當天如有任何身體不適，必須告知檢測人員，隨時可以終止檢測。

- 七、因檢測後即時產出身體適能雷達圖及辦理保險需要，參測者請於下列網址填寫個人資料與選擇受測梯次：<https://forms.gle/SUpYrWJDhPuw3CNEA>