

高雄醫學大學創校 67 週年運動會

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：通識教育中心體育教學中心
- 三、協辦單位：運動醫學系
- 四、贊助單位：全家便利商店
- 五、參加對象：本校教職員工
- 六、活動日期：110 年 10 月 12 日(星期二)至 10 月 16 日(星期六)
- 七、活動網址：活動時程及報名網址請見體育教學中心網頁([公告](#))。
- 八、活動項目：
 - (一) 健康體適能檢測(辦法詳附件一)：
 1. 活動說明：身體組成、血壓、腰臀圍、握力、坐姿體前彎、3 分鐘抬膝等測驗；檢測時間約 15~25 分鐘，檢測前半小時請勿進食，並請穿著輕便褲裝及球鞋。
 2. 參加辦法：本活動限額 200 名，分 5 場次每場次限 40 人(網路報名 30 人；現場報名 10 人)，檢測前 10 分鐘為報到時間，逾時未報到者視同放棄，該名額即開放給現場候補者。
 - (二) 有氧經絡瑜珈健身操(辦法詳附件二)：
 1. 活動說明：活動當日請穿著輕便褲裝及球鞋。
 2. 參加辦法：本活動限額 200 名(網路報名 180 人；現場報名 20 人)，活動前 10 分鐘為報到時間，逾時未報到者視同放棄，該名額即開放給現場候補者。
 - (三) 健康體能王競賽(辦法詳附件三)：
 1. 活動說明：跳躍能力(垂直跳)、敏捷能力(原地快步跑)、反應能力(手眼反應)、上肢肌耐力(伏地挺身)，測驗時間約 4~5 分鐘，活動當日請穿著輕便褲裝及球鞋。
 2. 參加辦法：本活動限額 200 名，分 5 場次每場次限 40 人(網路報名 30 人；現場報名 10 人)，活動前 10 分鐘為報到時間，逾時未報到者視同放棄，該名額即開放給現場候補者。
- 九、獎勵辦法：
 - (一) 健康體適能檢測：檢測完成者，獎勵全家禮卷 200 元。
 - (二) 有氧經絡瑜珈健身操：全程參與者，獎勵全家禮卷 200 元。
 - (三) 健康體能王競賽：
 1. 參加獎：跳躍能力(垂直跳)、敏捷能力(原地快步跑)、反應能力(手眼反應)、上肢肌耐力(伏地挺身)四項競賽完成三項者，獎勵全家禮卷 100 元及運動毛巾一條。
 2. 競賽獎：各競賽項目男子組、女子組，各取前 5 名優勝參賽者頒發競賽獎勵全家禮卷 200 元，優勝名單於 10 月 20 日公告於本中心網站。
 - (四) 各項領獎通知將於 10 月 20 日公告於本中心網站。

高雄醫學大學創校 67 週年運動會

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
- 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：110 年 10 月 12 日(星期二)至 10 月 16 日(星期六)
- 六、本活動限額 200 名，分 5 場次每場次限 40 人（網路報名 30 人；現場報名 10 人），檢測前 10 分鐘為報到時間，逾時未報到者視同放棄，該名額即開放給現場候補者。報名網址：[健康體適能檢測報名表](#)
- 七、獎勵：檢測完成者每人可領取獎勵，全家禮卷 200 元。領獎通知將於 10 月 20 日公告於本中心網站。
- 八、活動時程：

日期	報到時間	進行時間	活動地點
10 月 12 日(二)	12:00~12:10	12:10~12:50	濟世大樓 B2 康樂室
10 月 13 日(三)	12:00~12:10	12:10~12:50	
10 月 14 日(四)	12:00~12:10	12:10~12:50	
10 月 15 日(五)	12:00~12:10	12:10~12:50	
10 月 16 日(六)	14:00~14:10	14:10~16:00	
參加獎	活動說明		
檢測完成者可領取獎勵：全家禮卷 200 元。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢測時間約 15~25 分鐘，檢測前半小時請勿進食，並請穿著輕便褲裝及球鞋。 2. 檢測項目：身體組成、血壓、腰臀圍、握力、坐姿體前彎、3 分鐘抬膝等。 3. 檢測前 10 分鐘為報到時間，逾時未報到者視同放棄，該名額即開放給現場候補者。 		

體適能要素	檢測項目	品牌型號	檢測結果
身體組成分析	身高	系統綁定	_____公分(取小數點1位)
	體重/體脂重	系統綁定	體重_____公斤/體脂肪重_____公斤(取小數點1位)
	腰圍	系統綁定	①_____公分 ②_____公分
	臀圍	系統綁定	①_____公分 ②_____公分
	左手臂	系統綁定	脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤(小數點後2位)
	右手臂	系統綁定	脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤(小數點後2位)
	軀幹	系統綁定	脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤(小數點後2位)
	左腿	系統綁定	脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤(小數點後2位)
右腿	系統綁定	脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤(小數點後2位)	
肌力適能	最大握力(瞬間最大值)	系統綁定	①_____公斤②_____公斤(取小數點1位)
柔軟度	護背式體前彎	系統綁定	右腳：①_____公分②_____公分 左腳：①_____公分②_____公分
心肺適能	漸進式原地抬膝踏步	系統綁定	抬膝頻率與高度完整度____%(25%,50%,75%,100%) <input type="checkbox"/> 完成, <input type="checkbox"/> 未完成, 須記錄停止時____秒心率____下 開始運動第 0 分鐘(±5 秒內)心率____下 開始運動後 1 分鐘(±5 秒內)心率____下 開始運動後 2 分鐘(±5 秒內)心率____下 開始運動後 3 分鐘(±5 秒內)心率____下 結束運動後 1 分鐘(±5 秒內)心率____下

健康體適能檢測

高雄醫學大學創校 67 週年運動會

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：活動限本校教職員工參加，報到請攜帶職員證，以供核對。
- 四、活動日期：110 年 10 月 16 日(星期六)
- 五、本活動限額 200 名（網路報名 180 人；現場報名 20 人），活動前 10 分鐘為報到時間，逾時未報到者視同放棄，該名額即開放給現場候補者。
報名網址：[有氧經絡瑜珈健身操報名表](#)
- 六、獎勵：全程參與者每人可領取獎勵，全家禮卷 200 元。領獎通知將於 10 月 20 日公告於本中心網站。
- 七、活動時程：

日期	報到時間	進行時間	活動地點
10 月 16 日(六)	08:10-08:20	08:20~08:50	國際教學研究大樓中庭
參加獎		活動說明	
全程參與者可領取獎勵：全家禮卷 200 元。		1. 活動當日請穿著輕便褲裝及球鞋。 2. 活動前 10 分鐘為報到時間，逾時未報到者視同放棄，該名額即開放給現場候補者。	

有氧經絡
瑜珈健身
操



高雄醫學大學創校 67 週年運動會

教職員工健康體能王競賽

- 一、主辦單位：體育教學中心
- 二、協辦單位：110 學年度高等教育深耕計畫-落實教學創新構面核心議題二
- 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：110 年 10 月 16 日(星期六)
- 六、本活動限額 200 名，分 5 場次每場次限 40 人（網路報名 30 人；現場報名 10 人），活動前 10 分鐘為報到時間，逾時未報到者視同放棄，該名額即開放給現場候補者。報名網址：[健康體能王競賽報名表](#)
- 七、獎勵：

參加獎：跳躍能力、敏捷能力、反應能力、上肢肌耐力等四項，完成三項競賽者每人可領取獎勵，全家禮卷 100 元。

競賽獎：男、女子組體能四項(共 8 組)，各取前 5 名優勝者頒發全家禮卷 200 元。領獎通知將於 10 月 20 日公告於本中心網站。
- 八、活動時程：

	日期	報到時間	進行時間	活動地點
	10 月 16 日(六)	12:00~12:10	12:10~13:00	濟世大樓 B2 康樂室
		13:00~13:10	13:10~14:00	
		14:00~14:10	14:10~15:00	
		15:00~15:10	15:10~16:00	
		16:00~16:10	16:10~17:00	
	參加獎、競賽獎		活動說明	
健康體能王	<p>參加獎：跳躍能力、敏捷能力、反應能力、上肢肌耐力，四項競賽完成三項者，獎勵全家禮卷 100 元及運動毛巾一條。</p> <p>競賽獎：各競賽項目男子組、女子組，各組取前 5 名優勝參賽者頒發競賽獎勵全家禮卷 200 元，優勝名單於 10 月 20 日公告於本中心網站。</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 測驗項目：跳躍能力(垂直跳)、敏捷能力(原地快步跑)、反應能力(手眼反應)、上肢肌耐力(伏地挺身)，測驗時間約 4~5 分鐘，活動當日請穿著輕便褲裝及球鞋。 2. 活動前 10 分鐘為報到時間，逾時未報到者視同放棄，該名額即開放給現場候補者。 3. 個人競賽獎如成績相同時，將另行辦理驟死賽，以評定優勝名次。將以電話或電子郵件通知，報名時請務必填寫正確。 4. 優勝名單及領獎通知將於 10 月 20 日公告於本中心網站。 	

垂直跳測量(跳躍能力競賽)

測量流程

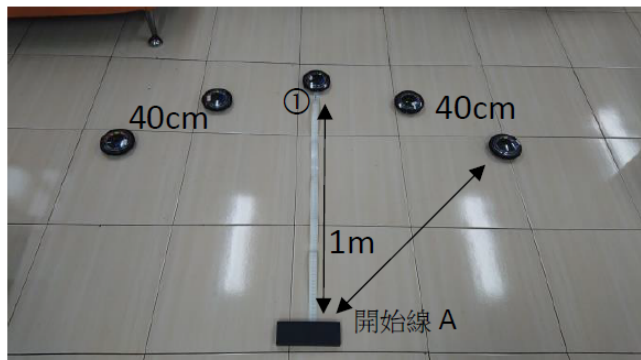
1. 站立於測量平台上預備。
2. 依螢幕指示倒數後，進行垂直跳測量，起跳後須落在測量平台上。
3. 記錄垂直跳成績(公分)。
4. 成績評定：每人測量 1 次，垂直跳距離愈大，表示跳躍能力愈好。



反應能力測量(競賽)

測量流程

1. 測量者站立在 A 點開始線(以膠帶貼)準備。
2. 預備後直接開始，第 1 個藍燈隨機閃燈開始測量，每 1 藍燈間格 1 秒。
3. 測量者看到藍光亮後，以最快跨步前往觸摸藍燈點，摸完須兩腳退回開始線上(未退回踩線，1 次加 2 秒)，就可觸摸下一藍燈點，觸摸完第五個藍燈點，即完成此測量。
4. 若未依規定每次退回準備線，每次加 2 秒。
5. 記錄測量時間。
6. 成績評定：每人測量 1 次，計時完成；完成時間愈短，表示反應能力愈佳。



敏捷能力測量(競賽)

測量流程

1. 測量者將傳感器固定於膝部上方。
2. 站立於測量平台上，注視螢幕啟動訊號。
3. 開始後，以最快方式雙腳快步跑，持續 15 秒後結束。
4. 記錄測量次數。
5. 成績評定：每人測量 1 次，完成次數愈多，表示敏捷能力愈佳。



上肢肌力(測試方式：30 秒伏地挺身)

測量流程：

1. 雙手分別支撐於測量平台上，手指朝前，腳尖著地，身體成一直線。女性若無法完成，得以膝蓋著地操作。
2. 依螢幕指示倒數後，開始進行測量 30 秒。
3. 測量時，曲肘須達 40 度，始計 1 次，完成升肘計 1 次。
4. 記錄力量總和(牛頓)。
5. 成績評定：每人測量 1 次，推力總和愈大，表示上肢能力愈好。

02 上肢肌力

測試方式：30 秒伏地挺身

