

# 高雄醫學大學創校 69 週年運動會

## 教職員工健康促進系列活動·健康體適能檢測

- 一、主辦單位：通識教育中心 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：112 年 10 月 16 日（星期一）下午 12：00 分起。
- 六、活動地點：濟世大樓 B2 康樂室，當日請穿著輕便褲裝及球鞋。
- 七、報名日期：即日起至 112 年 10 月 13 日（星期五）上午 12 時截止或額滿為止。
- 八、報名網址：[健康體適能檢測報名表](#)

本活動限額 200 名，分 5 場次每場次限 40 人（網路報名 35 人；現場報名 5 人），報名結果將陸續公告於本中心網頁，請上網查詢。

每梯次檢測前 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，配合人流控管，請依排定時間出席參加。

- 九、獎勵：檢測完成者每人可領取獎勵，全家禮卷 200 元。  
領獎期間：112 年 10 月 23 日起至 11 月 17 日止，領獎請攜帶職員證，以供核對。如委託他人領取，受託人應攜帶委託人職員證及禮券簽收用印章。
- 十、活動時程：

日期	報到時間	進行時間	活動地點																																																					
10 月 16 日(一)	12:00~12:10	12:10~12:50	濟世大樓 B2 康樂室																																																					
	13:00~13:10	13:10~13:50																																																						
	14:00~14:10	14:10~14:50																																																						
	15:00~15:10	15:10~15:50																																																						
	16:00~16:10	16:10~16:50																																																						
參加獎	活動說明																																																							
健康體適能檢測	檢測完成者可領取獎勵：全家禮卷 200 元。 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. <b>檢測完成後請務必將檢測單繳回報到處並簽名，未繳交者視同未完成檢測。</b> 3. 因檢測人力有限，請務必依大會安排時間參加。	<table border="1"> <thead> <tr> <th>體適能要素</th> <th>檢測項目</th> <th>品牌型號</th> <th>檢測結果</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="8">身體組成分析</td> <td>身高</td> <td>系統綁定</td> <td>_____公分 (取小數點 1 位)</td> </tr> <tr> <td>體重/體脂重</td> <td>系統綁定</td> <td>體重_____公斤/體脂重_____公斤 (取小數點 1 位)</td> </tr> <tr> <td>腰圍</td> <td>系統綁定</td> <td>① _____公分 ② _____公分</td> </tr> <tr> <td>臀圍</td> <td>系統綁定</td> <td>① _____公分 ② _____公分</td> </tr> <tr> <td>左手臂</td> <td>系統綁定</td> <td>脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤 (小數點後 2 位)</td> </tr> <tr> <td>右手臂</td> <td>系統綁定</td> <td>脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤 (小數點後 2 位)</td> </tr> <tr> <td>軀幹</td> <td>系統綁定</td> <td>脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤 (小數點後 2 位)</td> </tr> <tr> <td>左腿</td> <td>系統綁定</td> <td>脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤 (小數點後 2 位)</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">肌力適能</td> <td>最大握力 (睜眼最大值)</td> <td>系統綁定</td> <td>① _____公斤 ② _____公斤 (取小數點 1 位)</td> </tr> <tr> <td>柔軟度</td> <td>護背式體前彎</td> <td>系統綁定 右腳：① _____公分 ② _____公分 左腳：① _____公分 ② _____公分 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</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">心肺適能</td> <td rowspan="2">漸進式原地抬膝踏步</td> <td rowspan="2">系統綁定</td> <td>開始運動第 0 分鐘(±5 秒內)心率____下</td> </tr> <tr> <td>開始運動後 1 分鐘(±5 秒內)心率____下</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>開始運動後 2 分鐘(±5 秒內)心率____下</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>開始運動後 3 分鐘(±5 秒內)心率____下</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>結束運動後 1 分鐘(±5 秒內)心率____下</td> </tr> </tbody> </table>		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)	肌力適能	最大握力 (睜眼最大值)	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 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	心肺適能	漸進式原地抬膝踏步	系統綁定	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
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)																																																					
肌力適能	最大握力 (睜眼最大值)	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 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																																																					
心肺適能	漸進式原地抬膝踏步	系統綁定	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																																																					