

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·健康體能王競賽

- 一、主辦單位：通識教育中心 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：112 年 10 月 16 日（星期一）下午 12：00 分起。
- 五、活動地點：濟世大樓 B2 康樂室，當日請穿著輕便褲裝及球鞋。
- 六、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。
- 七、報名網址：[健康體能王競賽報名表](#)

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。

- 八、獎勵：
 1. **參加獎**：跳躍能力、敏捷能力、上肢肌耐力等三項，完成三項競賽者每人可領取獎勵，全家禮卷 100 元。
 2. **競賽獎**：男、女子組體能三項(共 6 組)，各組前 10 名優勝者頒發全家禮卷 200 元。
 3. 優勝名單將於 10 月 23 日前公告於本中心網站。
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。

九、活動時程：

	日期	報到時間	進行時間	活動地點
健康體能王	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	活動說明
		14:00~14:10	14:10~14:50	1. 測驗項目：跳躍能力(垂直跳)、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. 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。
		15:00~15:10	15:10~15:50	
		16:00~16:10	16:10~16:50	
	參加獎	競賽獎		
跳躍能力、敏捷能力、上肢肌耐力等三項，完成三項競賽者每人可領取獎勵，全家禮卷 100 元。	競賽獎：各競賽項目男子組、女子組，各組取前 10 名優勝參賽者頒發競賽獎勵全家禮卷 200 元。 檢測完成後請務必將測驗成績繳回報到處並簽名，未繳交者視同未完成檢測。			

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。



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



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。

