

高雄醫學大學創校 66 週年運動大會

教職員工健康體能王競賽

- 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：109 年 10 月 16 日(星期五)
- 五、本活動開放名額 200 人，採網路預約報名，額滿即截止報名活動。

報名網址：[健康體能王競賽報名表](#)

- 六、參加獎：完成跳躍能力、敏捷能力、反應能力三項競賽者每人可領取獎勵，全家禮卷 100 元；競賽獎：男、女子組體能三項(共 6 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。

- 七、活動時程：

	日期	報到時間	進行時間	活動地點
	10 月 16 日(五)	09:00~09:10	09:10~11:00	國際教學研究大樓中庭
		14:00~14:10	14:10~16:00	濟世大樓 B2 康樂室
	參加獎、競賽獎	報名網址	活動說明	
健康體能王	參加獎：三項完成者可領取全家禮卷 100 元及運動毛巾 1 條。 競賽獎：男、女子組體能三項(共 6 組)，各取前 5 名優勝者頒發全家禮卷 200 元。	體能王報名表 每場次男子、女子各限 50 人 (共 2 場)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分男子組、女子組，測驗時間約 2~3 分鐘，請穿著輕便褲裝及球鞋。 2. 完成跳躍能力(垂直跳)、敏捷能力(原地快步跑)、反應能力(手眼反應)三項競賽者發給參加獎。 3. 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。 4. 個人競賽獎：跳躍能力、敏捷能力、反應能力，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金。 5. 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。 6. 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

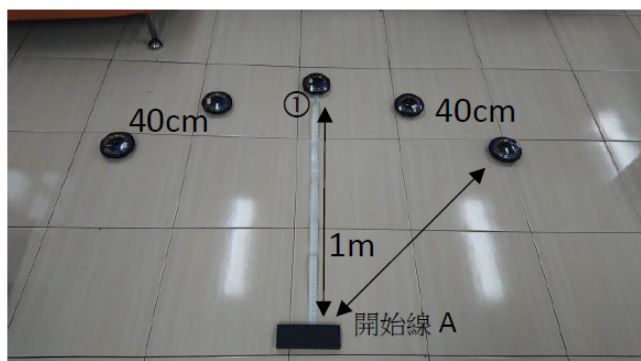
1. 站立於測量平台上預備。
2. 依螢幕指示倒數後，進行垂直跳測量，起跳後須落在測量平台上。
3. 記錄垂直跳成績(公分)。
4. 成績評定：每人測量 1 次，垂直跳距離愈大，表示跳躍能力愈好。



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。

