

高雄醫學大學創校 66 週年運動大會

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：109 年 10 月 12 日(星期一)至 10 月 16 日(星期五)
- 六、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(一)	12:00~12:10	12:10~12:50	濟世大樓 B2 康樂室
10 月 13 日(二)	12:00~12:10	12:10~12:50	濟世大樓 B2 康樂室
10 月 14 日(三)	12:00~12:10	12:10~12:50	濟世大樓 B1 鏡牆區
10 月 15 日(四)	12:00~12:10	12:10~12:50	濟世大樓 B2 康樂室
10 月 16 日(五)	14:00~14:10	14:10~16:00	濟世大樓 B2 康樂室
參加獎	報名網址	活動說明	
檢測完成者可領取獎勵：全家禮卷 200 元。	體適能報名表 每場次限 40 人 (共 5 場)	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。 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