

國立陽明交通大學 114 學年度全校運動會教職員工挑戰體適能實施辦法

一、主辦單位：體育室、體育教育中心

二、實施對象：全校教職員均可報名參加

三、實施期間：114 年 11 月 5 日(星期三)、114 年 11 月 6 日(星期四)

四、檢測時間：下午 14：00-17：00 辦理

五、檢測地點：本校光復校區游泳館 2 樓體適能教室

六、實施方式：

(一) 檢測前：

1. 參加檢測之教職員於檢測時間至游泳館 2 樓體適能教室報到並領取測驗條碼。

(二) 檢測項目：

1. 身體組成：測量身高、體重之基本數值，由系統程式計算受測者身體質量指數(BMI)。
2. 柔軟度：以坐姿體前彎檢測。
3. 肌耐力：以仰臥捲腹檢測評估腹部肌力及肌耐力。

教學影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=SAHoVsRE4tc>。



4. 心肺耐力：測量三分鐘登階運動後的心跳恢復能力，據以計算體力指數，指數愈高表示心肺耐力越好。

(三) 檢測注意事項：

1. 受檢測人員請穿著輕便服裝 (運動服尤佳)、著運動鞋及攜帶毛巾。
2. 檢測當天如有任何身體不適，必須告知檢測人員，隨時可以終止檢測。

(四) 數據取得方式：現場列印或手機螢幕拍攝保存。

(配合本校系統升級，系統維護暫不開放線上查詢)