

# 國立交通大學 104 學年度教職員工挑戰體適能實施辦法

- 一、主辦單位：國立交通大學 體育室
- 二、實施對象：全校教職員工
- 三、實施期間：104 年 11 月 18 日(星期三)、20 日(星期五)，共兩日。
- 四、檢測時間：中午 14:00-17:00 辦理，檢測人員由體育室-教學推廣組協調安排。
- 五、檢測地點：本校游泳館 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。
    2. 暖身運動。
    3. 各項檢測項目說明。
  - (二) 檢測項目：
    1. 體組成：測量身高、體重之基本數值，由系統程式評計受測者身體質量指數 (BMI)。
    2. 肌力與肌耐力：受測者平躺於仰臥起坐器的躺板上，1 分鐘全自動測量。
    3. 柔軟度：以坐姿體前彎為施測方式，測量 1-3 次，擇優成績記錄。
    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。
- 七、備註：凡完成教職員工體適能檢測者，可納入「公務人員終身學習時數認證」。

---

## 國立交通大學體適能 能力表

學院/單位：		姓名：		職稱：	人事代碼：
性別：	身高：	體重：	身分證號碼：		
項目	三分鐘登階	坐姿體前彎		仰臥起坐	
成績					
檢測人員簽名：					