

中國文化大學創校 62 週年校慶運動季

『健康體能王』活動辦法

一、活動宗旨：透過五項檢測結果強化本校教職員工生健康體適能意識，瞭解個人體能狀況並安排運動計畫改善個人健康，提升生活品質。

二、承辦單位：運動生理學實驗室。

三、指導教師：運動教練研究所吳慧君所長。

四、活動日期：113 年 4 月 22 日（星期一）至 5 月 17 日（星期五）。

五、活動時間：中午 12：10 至 13：00。

六、活動地點：體育館 5 樓體育室前廣場。

七、活動組別：

（一）教職員工男生組，限 50 人。

（二）教職員工女生組，限 50 人。

（三）學生男生組，限 50 人。

（四）學生女生組，限 50 人。

八、參加資格：凡本校教職員工生皆可報名參加。

九、報名辦法：採現場報名方式。

（一）現場報名：

1. 報名地點：體育館 5 樓體育室前廣場（隨到隨報，即可檢測）。

2. 截止日期：113 年 4 月 22 日（星期一）至 5 月 17 日（星期五），每日中午 12：10 至 13：00。

（二）報名費用：每人每次新臺幣 50 元整。

（三）繳費方式：檢測時現場繳費。

（四）報名結果一律公告於體育室首頁，如有問題請洽活動聯絡人：江宗麟老師，電話 02-2861-0511 轉 45192。

十、活動辦法

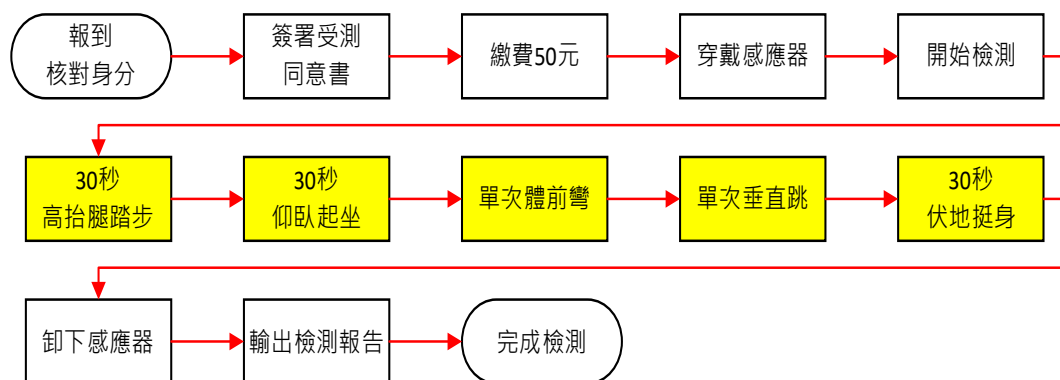
（一）檢測項目

1. 上肢肌力（30 秒伏地挺身）。

2. 下肢爆發力（單次垂直跳）。

3. 核心肌力（30 秒仰臥起坐）。
4. 柔軟度（單次體前彎）。
5. 肌耐力（30 秒高抬腿踏步）。

（二）檢測流程



（三）評分方式

1. 五項檢測之總分。
2. 若總分相同時，單項檢測比較順序為：肌耐力->柔軟度->核心肌力->上肢肌力->下肢爆發力。

十一、活動獎勵

- （一）參加者可獲個人檢測報告乙份。
- （二）各組檢測總分前 10 名者，獲 7-11 禮物卡 500 元。
- （三）學生組參加者，給予全人護照體育點數 4 點。

十二、活動聯絡人：江宗麟老師，電話 02-2861-0511 轉 45192。