

102學年度教職員工 體適能檢測活動

日期：103年6月3日(二)至6月6日(五)

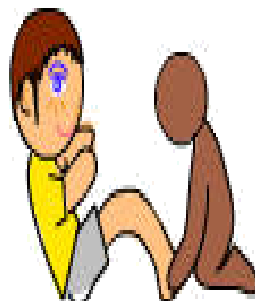
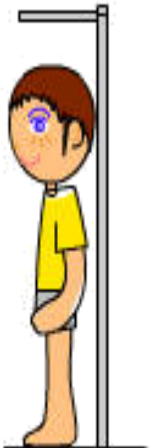
時間：中午12：10~13：30

地點：活動中心一樓體育室旁
活動教學視聽區

檢測項目：

1. 身體質量指數(身高、體重)
2. 坐姿體前彎
3. 一分鐘屈膝仰臥起坐
4. 三分鐘登階

~體育室誠摯的邀請您~



102學年度教職員工 體適能檢測活動



平時多運動

青春又美麗

定期作檢測

健康沒話說

檢測日期：103年6月3日(星期二)

至103年6月6日(星期五)

時間：中午12:10-13:30

檢測地點：活動中心一樓體育室旁
活動教學視聽區

體育室歡迎您

教職員工體適能檢測流程

1. 報到填表

2. 身體質量指數
(量身高、體重)

3. 坐姿體前彎

4. 一分鐘屈膝仰臥起坐

5. 三分鐘登階

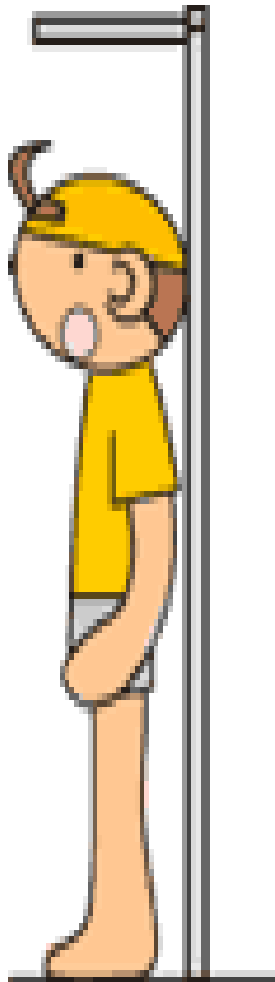
6. 領取檢測分析表

7. 完成檢測

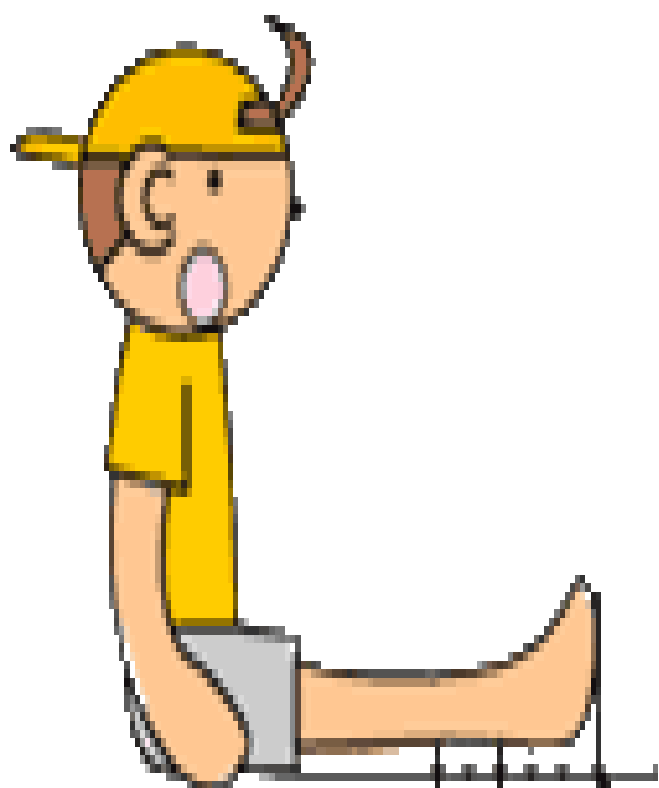
• 1. 報到填表



2. 身體質量 指數(量身 高、體重)



3. 坐姿體前彎

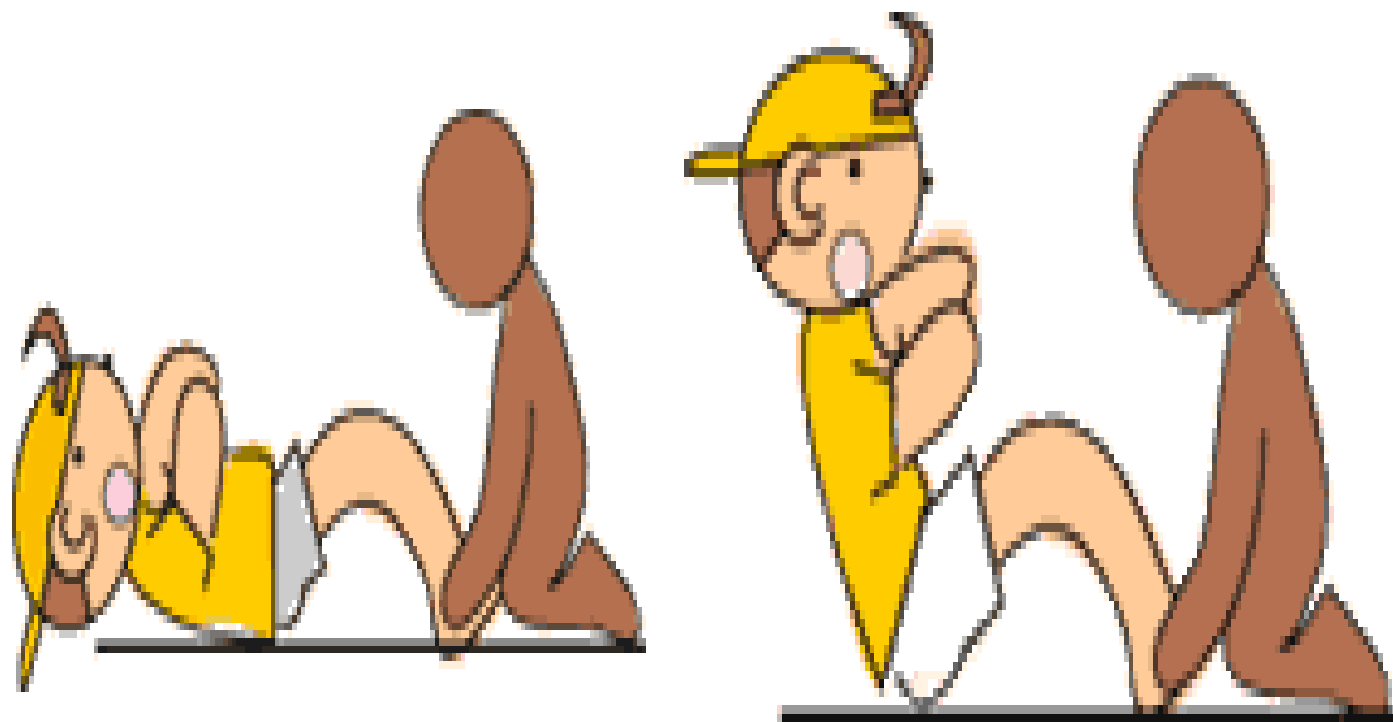


重點：15公分
75公分
15公分內肘部與膝部距離

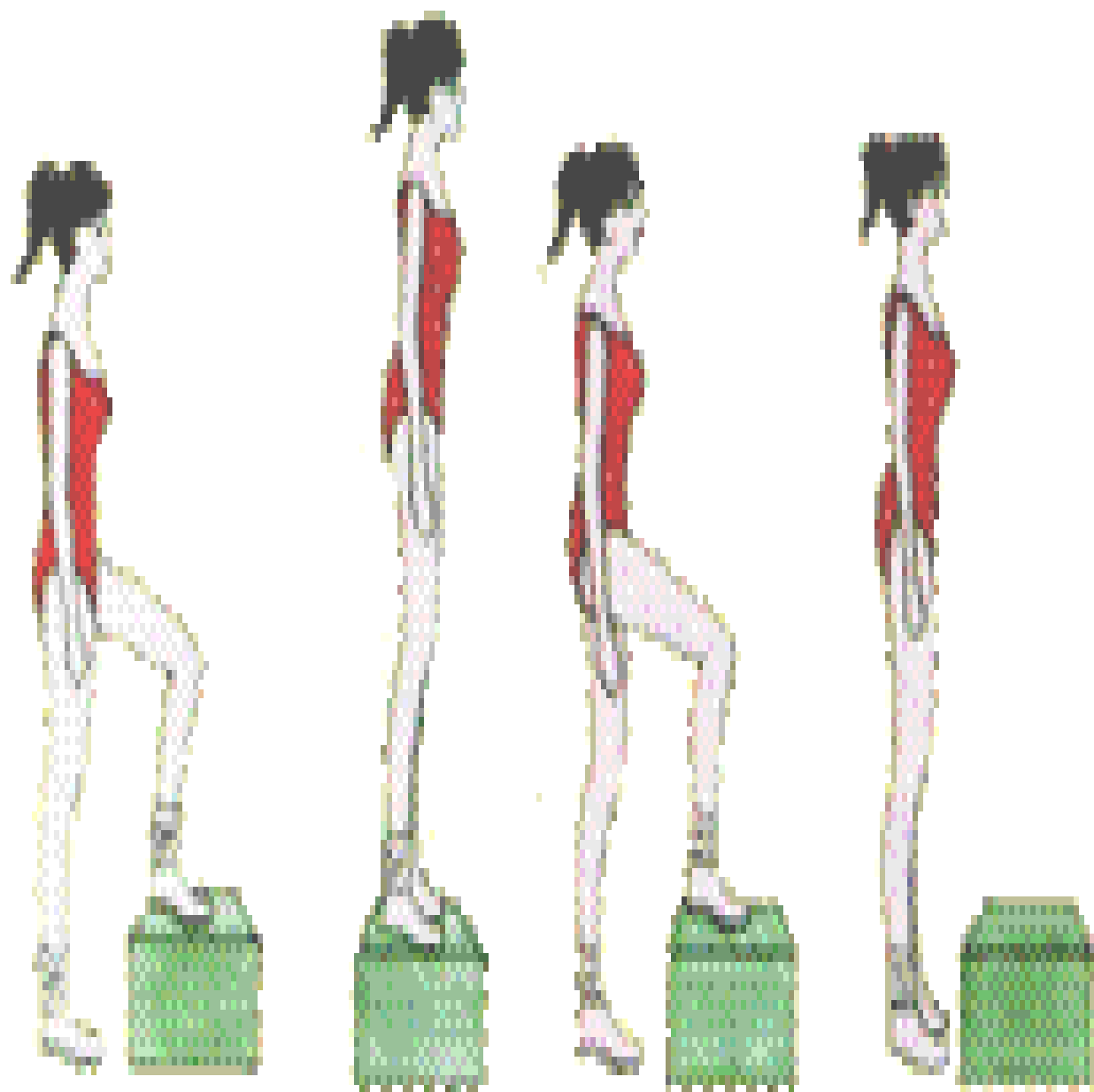


！指尖觸碰到足尖上！
25公分

4. 一分鐘屈 膝仰臥起坐



5. 三分鐘登階



6. 領取檢測 分析表



· 完成檢測

- 國立台北商業技術學院102學年度教職員工體適能檢測實施計劃

- 一、主旨：

- 為宣導健康體適能正確觀念及推廣規律
- 運動之生活習慣，促進本校教職員工身
- 心健康。

- 二、對象：本校教職員工。

- 三、檢測項目為：

- 1. 身體質量指數(身高、體重)
- 2. 坐姿體前彎
- 3. 一分鐘屈膝仰臥起坐
- 4. 三分鐘登階。

- 四、檢測時間：自103年6月3日(二)起至6月6日
- (五)止每日中午12：10至13：30止。

- 五、檢測地點：

- 活動中心一樓體育室旁活動教學視聽區。

- 六、檢測結果：檢測後立即列印近三年體適能

- 檢測結果分析表，提供受測者體適能狀況
- 參考值。

- 七、鼓勵：參與檢測者贈送紀念品乙份。