

體能我最行，揪團拿獎品 - 101 年度職工、上班族體能檢測活動

一、「體能我最行，揪團拿獎品」活動概要

(一) 活動緣起：行政院體育委員會為了推廣國人重視體能檢測、營造運動風氣、促進全民養成運動習慣，從民國 99 年起於全國各縣市設置「國民體能檢測站」，進行國民體能狀態調查，作為我國「國民體能常模」建立之參考。期待藉此規劃達到提昇國民體格、體能提昇，鼓勵國民加強體能活動之目標。而本次活動即為協助體委會檢測新北市四大行業職場員工體能情形，讓民眾了解自己目前體能狀況或需要注意事項，並宣導健康體適能運動。

(二) 指導單位：行政院體育委員會

(三) 主辦單位：臺北醫學大學 • 署立雙和醫院復健醫學部

(四) 活動日期：2012 年 9 月 1 日 (六) 13:00-17:00

(五) 活動地點：臺北醫學大學 • 署立雙和醫院醫療大樓 13 樓國際會議廳
(新北市中和區中正路 291 號)

(六) 活動對象：工作地點位於新北市，年滿 18 歲至 65 歲之從事批發及零售業、教育服務業、金融及保險業、住宿及餐飲業等四大行業之職工、上班族。

(七) 活動宗旨：宣導健康體適能運動，並藉由體適能檢測讓民眾了解自己目前的體能狀況，以及體能需要改善之處，並協助行政院體育委員會統計新北市職場員工體能情形。

(八) 報名辦法：採預約報名制，免報名費。名額 400 人，額滿為止。敬請於 101 年 8 月 27 日 (一) 前將報名表以傳真方式傳至 2248-0577 體能檢測員林小姐。

(九) 比賽辦法：

1. 凡符合本活動規範之職工、上班族，皆可報名參加。活動報名以團隊為一單位，一個團隊需滿 10 人(含)以上，20 人(含)以下。
2. 同一隊伍不限同一公司或行業類別，即同一隊內可有從事批發及零售業、教育服務業、金融及保險業或住宿及餐飲業等之隊員，惟同一人不可同時參與兩支隊伍。
3. 現場報到時，請攜帶工作證以證明身分並方便活動工作人員發放獎品。

4. 比賽方式：依據體委會公告之體適能常模表為基準，評分項目有身體質量指數、腰臀圍比、一分鐘屈膝仰臥起坐(測肌耐力)、坐姿體前彎(測柔軟度)以及三分鐘登階(測心肺耐力)等五項測驗。五項測驗成績加總平均後，將評選出擁有良好健康體適能之團隊，並擇優三隊頒發大獎；體適能競賽檢測流程詳見附件一。

5. 活動獎項：

(1) 大獎：冠軍隊伍可獲得 7-11 禮券 6000 元；亞軍獲得 7-11 禮券 3000 元；季軍獲得 7-11 禮券 2000 元。

(2) 參加獎：凡心跳、血壓合格可進行檢測之參加者皆可獲得精美小禮品一份。

(3) 優秀獎：當一分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎、三分鐘登階三項測驗中有兩項測驗為適當以上之等級者，即可獲得飛天龍獎章一個。

(4) 另有豐富抽獎活動等多重獎勵等您來拿。

(十) 聯絡人：有任何問題歡迎詢問體能檢測員林小姐 2249-0088 ext 1607
12102@s.tmu.edu.tw

(十一) 【交通資訊】請見：<http://www.shh.org.tw/UI/A/A10800.aspx>

二、「體能我最行，揪團拿獎品」計分方式

(一)身體質量指數

等級	過輕	稍輕	適當	稍重	過重
得分	1	3	5	3	1

(二)腰臀圍比

等級	過低	稍低	適當	稍高	過高
得分	1	3	5	3	1

(三)一分鐘屈膝仰臥起坐(測肌耐力)

等級	不好	稍差	適當	良好	很好
得分	1	3	5	7	9

(四)坐姿體前彎(測柔軟度)

等級	不好	稍差	適當	良好	很好
得分	1	3	5	7	9

(五)三分鐘登階(測心肺耐力)

等級	不好	稍差	適當	良好	很好
得分	1	3	5	7	9

三、「體能我最行，揪團拿獎品」活動日程表

時間	活動內容	活動地點
13:00~13:30	報到	13樓國際會議廳報到處
13:30~13:35	貴賓開場致詞	13樓國際會議廳
13:35~14:00	健康體適能暨體重管理說明會	
14:00~14:15	暖身運動時間	
14:15~16:45	體適能檢測	13樓國際會議廳外空間
16:45~17:00	頒獎時間	13樓國際會議廳
17:00~	快樂賦歸	

※活動時間會因報名人數多寡而有所變動，敬請見諒。

四、「體能我最行，揪團拿獎品」活動報名表

「體能我最行，揪團拿獎品」 - 101 年度職工、上班族體能檢測活動報名表

公司業別：批發及零售業、教育服務業、金融及保險業、住宿及餐飲業

(※請圈選隊員們之行業類別，可依實際狀況重複圈選)

公司名稱：

團隊名稱：

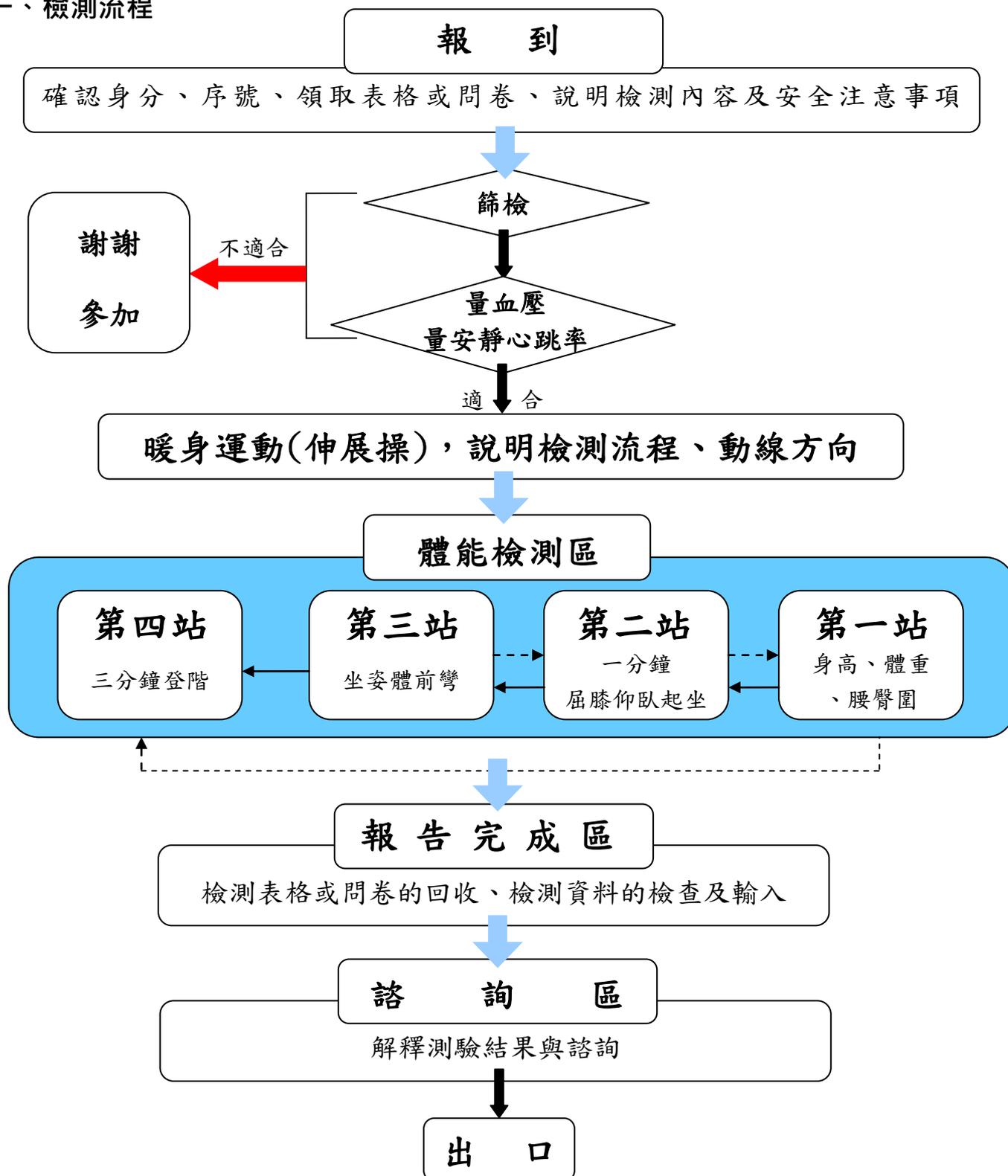
隊長姓名：

1	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
2	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
3	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
4	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
5	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
6	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
7	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
8	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
9	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
10	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
11	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
12	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
13	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
14	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
15	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
16	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
17	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
18	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
19	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日
20	姓名		Tel		生日	民國	年	月	日

【填完報名表請於 101/8/27 前傳真至 2248-0577 體能檢測員林小姐，收到報名表會以電話通知隊長】

附件一：體適能檢測流程及注意事項

一、檢測流程



二、注意事項

1. 受檢測者年齡需為 18 歲到 65 歲，工作地點位於新北市並從事批發及零售業、教育服務業、金融及保險業或住宿及餐飲業之國民。
2. 需著方便運動之輕便服裝、不宜穿高跟鞋及迷你裙；飯後兩小時檢測為佳，並於檢測前放鬆心情。
3. 有心臟、腎臟、肺臟、關節炎、腿部受傷、高血壓等疾病者及懷孕婦女皆不建議接受檢測。