

# 輔仁大學100 學年校慶運動會體適能檢測活動

時間：100年11月25日10：00～15：00

100年11月26日09：00～15：00

地點：貴子運動場陸橋下排球場

## 健康體適能與檢測方法

健康體適能：

身體適應生活及週遭環境的能力，以及應付臨時突發狀況之身體能力。

### 身體組成 - 身體質量指數 ( BMI )

判斷體內脂肪含量的多寡，亦是肥胖與否的判斷方式之一，一般在18～24之間屬正常。參與有氧運動將有助於改善BMI。



### 柔軟度 - 坐姿體前彎

瞭解身體關節的活動範圍，以及肌肉的延展程度。常作伸展操或參與瑜珈運動等有助於改善柔軟度。

### 肌力 - 左右手握力

瞭解身體肌肉的力量大小，以最大肌力之測量為主。以高重量少次數之重量訓練有助增進肌肉力量。



### 肌耐力 - 一分鐘仰臥起坐

瞭解身體肌肉在持續負擔重量的情況下，可維持該重量的耐受情形。以中低重量高姿數之重訓會有所幫助。

### 心肺耐力 - 三分鐘登階

瞭解身體在活動中，肺臟與心臟在氣體交換及輸送氧氣至全身組織之工作效率。參加有氧性運動如跑步、有氧舞蹈可增進心肺耐力。

