

國立宜蘭大學體適能檢測服務計畫

壹、計畫目的：

使宜蘭縣之民眾藉由免費的一次性「體適能檢測」服務，提升對自我體適能的認知與重視，進而產生運動動機，養成規律運動習慣。

- (1) 提升民眾對體適能的認識
- (2) 幫助民眾瞭解自我體適能狀況
- (3) 以運動促進民眾體適能提升
- (4) 養成民眾規律運動習慣

貳、相關單位

主辦單位:宜蘭縣政府

指導單位:教育部體育署

承辦單位:國立宜蘭大學休閒產業與健康促進學系

協辦單位:國立宜蘭大學運動暨休閒發展中心

參、活動期程：108/03/01 起至迄 108/11/30

肆、申請對象：中小企業、社團法人、非營利機構、社區發展協會、鄰里辦公處、安養中心、財團法人基金會、老人基金會、關懷協會、仁愛之家等。

伍、申請資格：

1. 申請單位需提供足夠的場地、電力、長桌 2 張、椅子 8 張。
2. 當天參與檢測人數需達 20 人以上。

陸、服務項目：

1. 一般檢測服務站(23-64 歲一般民眾)
2. 樂活檢測服務站(65 歲以上銀髮族)

柒、詳細內容

執行內容	<ol style="list-style-type: none">1. 申請單位填寫完申請表後，以電子郵件寄回。2. 宜蘭大學收到申請表後，以電話跟申請單位確認。3. 活動確認後，安排檢測人員於表定時間到現場進行場佈。4. 說明檢測目的、流程。
-------------	--

	<p>5. 開始檢測服務。</p> <p>檢測項目：一般檢測服務(23-64 歲)：</p> <p>(一) 身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。</p> <p>(二) 心肺耐力：登階測驗。</p> <p>(三) 肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。</p> <p>(四) 柔軟度：坐姿體前彎。</p> <p>檢測項目：樂活檢測服務(65 歲以上)：</p> <p>(一) 身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。</p> <p>(二) 肌力及肌耐力：肱二頭肌手臂屈舉及椅子坐立。</p> <p>(三) 心肺耐力：原地抬膝踏步。</p> <p>(四) 柔軟度：抓背測驗及椅子坐姿體前彎。</p> <p>(五) 平衡能力：椅子坐立繞物及開眼單足立。</p> <p>6. 當天現場另外提供免費體適能諮詢服務。</p> <p>7. 填寫問卷。</p> <p>8. 場復。</p>
--	---

捌、注意事項

申請單位提供以下項目

1. 場地、電力。
2. 長桌 2 張、椅子 8 張。
3. 參加人數 20 人以上。

宜蘭大學提供以下項目

1. 檢測人員。
2. 檢測器材。

聯絡人：廖崧富先生 0905377308