

社團法人臺中市土木技師公會

樂活社-健康快樂營-第一屆體適能競賽活動通知

為了倡導本會會員對自身健康之重視，並增進對個人體適能狀況之了解，特藉本次樂活社活動舉辦醫學氣功講座與體適能檢測，希望經由本次活動可以達到拋磚引玉之功效，期待大家往後皆可擁抱健康，生活幸福快樂！

地點：台中市豐樂雕塑公園（地址：台中市南屯區文心南五路一段331號）

報到時間：107年5月27日(星期日)上午 08:30~09:00

報到行程內容：

時間	活動	
08:30~09:00	報到&退保證金	「蜂」 富一生： 蜜蜂生態與產品解說
09:00~10:30	健康講座經驗分享-中華生物能醫學氣功經驗分享及演練 主講人及演練：吳亦閣理事長、劉進平理事長(醫學氣功協會)、林德興(教練團推廣組長)	
10:30~11:50	體適能檢測競賽活動(會員及眷屬均得參加檢測，惟僅會員之體適能卡得參加競賽評分。	
12:00~14:00	頒獎及餐敘(地點：女兒紅婚宴會館 台中市南屯區文心南路99號， 電話：(04)3600-6000)	

餐敘-報到時間地點：女兒紅婚宴會館，11:45~12:10報到，預計 12:10 準時開席。

費用：會員及第一位眷屬免費(報名時先繳保證金各 500 元，報到時退還) 第二位眷屬起每人 500 元(無論參加與否，恕不退款)

※(因常有報名後未出席致浪費公會訂餐，或有未報名者臨時參加致無法供應餐位；故收取保證金以利確認參加人數及訂餐，不便之處尚請見諒。)

繳費方式：1. 可至社團法人臺中市土木技師公會會館直接繳納現金。

2. 或轉帳至台新銀行北台中分行，【812】帳號：2027-01-0000989-3，
戶名：社團法人臺中市土木技師公會(請註明匯款人姓名及會員證號)。

報名方式：即日起至 107 年 5 月 11 日(五)中午 12 時前止，將轉帳存根併同回覆表以Email或傳真回傳完成報名；Email:civil100521@gmail.com、

傳真:(04)2237-5789。 **※本活動不接受現場報名，敬請儘早完成報名。**

聯絡人：黃筱婷，電話：(04)2237-8968 分機 14。

社團法人臺中市土木技師公會

理事長 **吳亦閣** 敬邀

暨全體理監事

社團法人臺中市土木技師公會樂活社活動參加回條

地點：台中市豐樂雕塑公園

日期：107年5月27日(星期日)

會員證號	姓名	電話	合計費用	素食
		(O) :		<input type="checkbox"/>
(眷屬)		(H) :		<input type="checkbox"/>
(眷屬)		行動 :		<input type="checkbox"/>

※停車資訊:活動地點台中市豐樂雕塑公園距本次活動用餐地點女兒紅婚宴會館僅約300公尺，女兒紅會館提供本次活動可於其第一及第二專屬停車場免費停車；而於第三及第四特約停車場停車可提供三小時免費，敬請充分運用。

※豐樂公園舉辦活動需租借(含押金)，故務請維持相關公共設施正常使用及環境清潔，謝謝!

台中市土木技師公會-第一屆體適能競賽活動

位置圖

活動地點：豐樂雕塑公園 餐廳位置：女兒紅婚宴會館



交通資訊

Your Wedding @ Our Home

經度：120° 38' 46" (120.6462)
緯度：24° 07' 59" (24.1331)

- ◎ **大眾運輸-公車**
 1. 統聯客運台中車站→搭乘統聯73號公車，至永春東路口下車，步行約三分鐘。
- ◎ **自行開車**
 1. 中山高→五權西路交流道下往市區方向→行駛五權西路→文心路右轉→女兒紅婚宴會館。
 2. 中彰快速道路→下五權西路→文心路右轉→女兒紅婚宴會館。
- ◎ **大眾運輸-高鐵**
 1. 搭乘高鐵快捷公車159號往台中公園線方向「永春東路口」下車→步行三分鐘→女兒紅婚宴會館。
 2. 統聯高鐵站→統聯85號公車→「文心南路與文心南三路口」下車→女兒紅婚宴會館。

① ② 專屬停車場 ③ 豐功特約停車場 ④ 豐樂特約停車場

如對活動位置地點有問題：
請電聯活動籌辦人：余本中主委(0937-203513)

技師盃-第一屆體適能競賽辦法

一、體適能簡介：

(一) 什麼是體適能：

體適能的定義，是身體適應生活與環境(例如：溫度、氣候變化、病毒)的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性或運動皆有較佳的活力與適應能力，而且不容易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會中，人體身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力與休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。

體適能好的人，能擁有比實際年敬較年輕的生理年齡，可減緩因為身體機能衰退所導致的疾病。相反的，體適能不好，適應溫度、抵抗病毒的能力也會比較差，容易導致生病。

(二) 23歲以上未滿65歲者的檢測項目：



- 1、量身高體重(身體質量指數)：為了幫助算出身體質量指數(簡稱BMI)，是指身體組成的部分，簡單說就是身體中脂肪佔的比例。(計算公式： $BMI = \text{體重}(KG) / \text{身高}(M)^2$)
- 2、三分鐘登階(心肺耐力指數)：檢測時，準備35公分高的台階和節拍器。節拍1時，右腳上台階，節拍2時，左腳上台階，節拍3時，右腳先下左腳再下(先上腳先下)。檢測完後，測量一分之1分30秒、2分至2分30秒、3分至3分30秒的脈搏次數。(體力指數=運動持續時間(秒)*100/(恢復期三次脈搏數的總和)*2。
- 3、一分鐘屈膝仰臥起坐(肌力及肌耐力)：檢測時，雙手交叉胸前，手肘離開胸部，雙膝屈成90度，腳底平貼地面，腳背由施測者按住，在一分鐘內做起坐的動作。
- 4、坐姿體前彎(柔軟度)：檢測時，受測者膝蓋伸直，兩腿分開30公分，腳尖朝上。受測者雙手相疊，盡可能前伸，並以鋪在地上尺規丈量。

(三) 65歲以上者的檢測項目：



- 1、量身高體重(身體質量指數)：為了幫助算出身體質量指數(簡稱BMI)，是指身體組成的部分，簡單說就是身體中脂肪佔的比例。(計算公式： $BMI = \text{體重}(KG) / \text{身高}(M^2)$)
- 2、開眼單足立：檢測單腳站立，主要評估靜態平衡能力。檢測時，雙手叉腰，單腳站立，離地腳置於支撐腳的腳踝內側，兩腿輪流測試，以120秒為滿分。
- 3、椅子坐立：檢測時，受測者坐在椅子中央，雙腳平踩地面，雙手交叉於胸前，檢測30秒內起立、坐下的次數。
- 4、肱二頭肌手臂屈舉：檢測時，坐在慣用手的椅子邊緣，背部挺直，雙腳平踩地面，慣用手拿起啞鈴，上臂夾緊，檢測30秒內，手肘彎曲、伸直的次數。
- 5、原地站立抬膝：檢測時，以受測者髕骨與髕骨脊中間1/2的高度，在牆壁上標示出有色膠帶，作為踏步時膝蓋抬高的依據，檢測2分鐘內完成的踏步次數。
- 6、椅子坐姿體前彎：測試時，一腳屈膝，一腳向前伸直，腳跟著地，勾腳尖。雙手上下重疊，盡可能伸向腳尖，停留2秒，左右腳輪流各測2次。
- 7、抓背測驗：檢測時，慣用手置於同側肩膀後方，掌心朝背部，另一手掌心向外從下背向上延伸，雙手盡量靠近或交疊。
- 8、椅子坐立繞物：受測者坐穩在椅子上，前方約2.44公尺處放一障礙錐，檢測員喊「開始」，受測者馬上以最快的步行(不可跑步)繞過障礙錐，並回到椅子上坐好。

二、本會體適能競賽規則：

(一)參加對象：技師及眷屬皆可參與體適能檢測，唯僅技師之檢測成績於填入體適能卡後列入競賽評比。

(二)計分標準：各分項成績以體育署體適能分齡檢測標準分別計入1~5分，並依個人之平均檢測分數(分項成績總和/檢測項目數)評比。

等級	不好	稍差	普通	適當	很好
分數	+1	+2	+3	+4	+5

(三)獎項說明：取參與競賽之最前六名技師頒發獎牌及獎金，獎項如下：

名次	獎項
冠軍	獎牌+獎金3,500元
亞軍	獎牌+獎金3,000元
季軍	獎牌+獎金2,500元
殿軍	獎牌+獎金2,000元
第五名	獎牌+獎金1,500元
第六名	獎牌+獎金1,000元