# 107 年運動 i 臺灣計畫-西螺社區體適能促進計畫
# 國民體適能檢測報名表

一、 目的：提供民眾正當休閒活動，透過社團運動促進國民體適能，提升現代運動風氣與身體健康。

二、 指導單位：教育部體育署、雲林縣政府

三、 主辦單位：雲林縣西螺鎮體育會

四、 協辦單位：西螺國中

五、 活動時間：107 年 8 月 19 日 14：00 至 18：00，依時間分 4 小組。

六、 活動地點：西螺國中揮躍羽球館

七、 報名資格：年滿 23 歲本國國民。**(已參加前兩場次檢測者，恕不符合第三梯次檢測場次資格)**

八、 名額：各分組總計 120 名。

| 年齡分組 | 檢測項目 | 所需時間 | 備註 |
|---|---|---|---|
| 共同檢測項目 | 身高、體重 | 1 分鐘 | |
| | 腰圍、臀圍 | 1 分鐘 | |
| | 血壓 | 2 分鐘 | |
| 23 歲以上(含)，64 歲以下(含) | 3 分鐘登階 | 7 分鐘 | 心肺耐力檢測 |
| | 1 分鐘仰臥起坐 | 2 分鐘 | 肌力及肌耐力檢測 |
| | 坐姿體前彎 | 1 分鐘 | 柔軟度檢測 |
| | 問卷填答 | 3 分鐘 | |
| 65 歲以上(含) | 椅子坐姿前彎 | 1 分鐘 | 柔軟度檢測 |
| | 抓背 | 1 分鐘 | 柔軟度檢測 |
| | 開眼單足立 | 1 分鐘 | 靜態平衡檢測 |
| | 椅子坐立繞物 | 1 分鐘 | 動態平衡檢測 |
| | 2 分鐘原地抬膝踏步 | 3 分鐘 | 心肺耐力檢測 |
| | 30 秒肱二頭肌曲舉 | 1.5 分鐘 | 肌力及肌耐力檢測 |
| | 30 秒椅子坐立 | 1.5 分鐘 | 肌力及肌耐力檢測 |
| | 問卷填答 | 3 分鐘 | |

**七、注意事項**

1. **檢測時間為預估值，若人數較多時會有時間延誤，敬請見諒。**
2. **完成全部檢測者，可以獲贈精美小禮物(腳踏車用 LED 燈或 LED 手環)，預先填妥報名表，8/16 前交回西螺國中學務處體育組者，可加贈蛋糕捲一條。名額有限，請儘早報名。**
3. **有醫生囑咐不可參與劇烈運動或行動不便者，請斟酌報名。**
4. **報名聯絡人：西螺國中體育組葉信良 0911-751-445**
5. **檢測當日記得帶身分證或健保卡，以免遺漏重要資料(身分證字號)。**