

體育室週五辦教職員健康檢測

學生新聞

【記者陳志堅報導】體育室教學組主辦九十三年度教職員健康體適能檢測活動，將於週五（19日）十二時至十四時，在司令台下的韻律教室舉行，歡迎教職員工報名參加，將發送體適能護照，及檢測相關資料。

教學組長謝幸珠表示，此次特別選在期中考週，是希望老師們多多參與檢測，可了解自己的身體狀況，更重要的配合身體機能，培養規律的運動習慣，達到身心健康的目的。她建議，較合適的運動習慣是養成每週至少三次，每次至少三十分鐘，運動時心跳每分鐘超過130下。對於其他身體各項能力，體適能護照也都有解決辦法。

檢測內容包含填寫運動健康問卷、熱身運動和體適能檢測。檢測包含四個項目，第一項是以身高、體重推算出身體質量指數，來評估身體組成。坐姿體前彎和三分鐘登階運動，可以知道身體的柔軟度和心肺耐力。最後是一分鐘屈膝仰臥起坐，則看出個人的肌力和肌耐力。

2010/09/27