

體適能促進課程，健康促進一起來！

本校 991 學期「體適能促進課程」已於 2010 年 10 月 29 日至 12 月 23 日執行完成，共計開設四大項目 18 堂課，每堂課程分別針對同學弱項加強，如活力有氧課程為需要加強心肺耐力的同學所開設，期能以手腳及趣味性來強化心肺功能。

體適能促進課程主要目的是針對同學體適能檢測之結果（包含身體組成、肌力、肌耐力、心肺耐力及柔軟度），給予不



同之建議運動處方，並且開設 8 週引導課程，使同學能針對體適能較弱的項目參與合適的課程，以強化體能促進健康，提升對體適能認知與能力並養成終身運動之習慣。【圖：健身體適能課程由體育大學實習學生，於週一到週五下午 2 點至 7 點進行體適能輔導及健身指導工作】



同學在經過長達 8 週之加強課程鍛鍊後接受檢測均有明顯的進步，根據數據顯示經過加強課程訓練的同學們，平均體脂率降低-0.22%、體前彎增加 5.11 公分、握力增加 3.05 公斤、腿肌力增進 58.31 公斤、仰臥起坐則每分鐘增加 5.45 次、登階指數也皆有明顯的進步。（文/學生事務處體育室）【左圖：針對同學體適能檢測之結果，給予建議運動之處方】