



第 59 期

93年5月1日~5月15日

本期發稿日：93/5/17

下期截稿日：93/5/28

陽明焦點新聞

行政會報摘要

各處室訊息

院系所傳真

社團動態

陽明人

校史照片展覽

校園之美

畢業特刊

編輯報告

發行人：吳妍華  
總編輯：高毓儒  
執行編輯：莊慧玲  
錢珏娟  
網頁設計：賴彥甫

## » 陽明焦點新聞

### 與健康有約 · 健康體能檢測

衛生保健組和運動健康科學研究中心合辦的「**健康體適能檢測**」活動，自5/12(三)起，分成四梯次，在校園內巡迴展開。

檢測項目包括：1.測量身高、體重。2.肌耐力測驗：要求受測者先做一分鐘屈膝仰臥起坐後，再據以判斷肌肉的素質。3.柔軟度：從坐姿體前彎的動作中測量柔軟度。4.心肺耐力：受測者三分鐘登階後，即可測出體力指數及三種脈搏數。

檢測完畢，主辦單位現場即發給評量表，上列受測者各項評值，同時陳俊忠老師逐一詳細解說，讓受測者能清楚瞭解自己的體能，及應該加強的地方。

會計室德厚參加這項活動後表示，由於是以電子儀器進行檢測，每個人都先將資料登載在晶片上，測後數據立刻印在評量表上交給受測者，感覺挺便利的。

這項活動預計於5/19(三)及5/26(三)的早上十點至下午二點，分別在傳醫乙棟一樓和醫學館學務處舉行最後兩梯次，以身體組成分析儀為陽明同仁進行檢測。

衛保組秀金解釋說：「有的同仁一聽到檢測要做運動就紛紛卻步，所以接下來這兩次的活動，我們將直接採用身體組成分析儀分析受測者的身體組成，受測者只要站上去，其他都由機器代勞。」

其中有一項功能是可以分析出受測者體內的細胞內液、細胞外液、蛋白質重、骨質重和脂肪重等，這樣如果原本發福體態的人，就能知道自己究竟是胖還是水腫了。

聽起來好像很輕鬆愜意，就能得到免費身體組成分析，請有興趣的同仁要記得把握良機。

( 資料提供 / 衛保組 )

[回《陽明焦點新聞》](#)

[ 特別報導 ]



◎大學報  
◎高教簡訊  
◎教育部電子報  
◎國衛院電子報