

# 113 年彰化縣社區長者及成人體適能巡迴檢測活動

## 教育訓練研習會

日期：113 年 3 月 06 日(星期三)08:00-18:30

地點：大葉大學體育館 K105 教室(彰化縣大村鄉學府路 168 號)

時間	內 容	科 室
0800-0820	報 到	保健科
0820-0830	彰化縣衛生局體適能檢測活動 說明	大葉大學蔡孟娟系主任 保健科姚玉津科長
0830-1230	長者及成人體適能檢測： 檢測項目標準及記錄流程 1. 身體組成及柔軟度 2. 肌力與肌耐力 3. 心肺耐力 4. 平衡(新增-4 公尺步行速度及握力器)	教育部體育署中級體適 能指導員  張傑泰 教練
1230-1330	午餐	
1330-1830	體適能檢測項目實際操作 (逐項測驗)	體適能檢測員： 蔡孟娟、黃娟娟、 張傑泰、劉冠廷、 林秀蓮、