

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育會 來源 麗台運動報 日期 93. 9. -8 版面 十三版

體委會辦全國體能檢測

記者 莊順發／報導

雙腳打直平坐在地，試著將雙手往前伸，看看自己的柔軟度好不好；拿個輔助用具，一上一下作階梯運動，測測自己肌力夠不夠。9月起在各縣市展開的全國體能檢測，將告訴全國百姓，您的身體狀況究竟與實際年齡差了多少，欲了解自己健康體能的民衆，千萬別錯過。

根據 89 年國民體能檢測報告指出，國人體重逐年上升、肌力

不斷下降，體能老化問題日漸嚴重；但國人卻只知道利用食品、美容用品來減緩，完全不知道運動才是最佳良藥。

爲此，體委會特地在 9 月起與各縣市政府合作，辦理全國體能檢測活動，利用簡單的活動測試，讓民衆了解自己身體狀況的年齡與實際年紀有多少差距。體委會也希望藉此次活動，宣導運動自發性的重要，希望全民都能加強規律運動，創造出金質體能。

93年度各縣市體能檢測時間地點

縣市別	時間	地點
台北市	9.25	實踐大學
高雄市	9.11	小港、美術館
台北縣	9.11	新莊體育場
宜蘭縣	9.24-26	宜蘭運動公園體育館
基隆市	9.5-6	市立體育場
桃園縣	9.25	縣立體育場
新竹市	9.18	風城購物中心 假日花市
新竹縣	9.23-24	新湖國中
苗栗縣	9.23-26	苗栗體育場田徑場
台中市	9.11-12 9.18-19	台中市學校、社區
台中縣	9.9-11	光正國中
南投縣	10.8-9	縣立體育場
彰化縣	9.15	縣立體育場
雲林縣	9.15-16	斗六市體育館
嘉義市	9.25	嘉義市公園
嘉義縣	9.28	縣內
台南市	9.18	台南市體育之心
台南縣	10.9-10	台南縣綜合體育場
高雄縣	9.25	澄清湖
屏東縣	9.12	太平洋 sogo
台東縣	9.22-24	縣立體育場
花蓮縣	9.25	佳樂福
澎湖縣	9.18	觀音亭運動公園
金門縣	9.20-24	縣立體育場

莊順發 製表

