

新生探索營體適能體驗、新生熱情參與，開啟北醫的健康大學生活

本校為協助新生建立規律運動觀念，並以實際行動迎接嶄新的大學生活，體育事務處配合新生探索營系列活動，辦理「體適能體驗」，分別於 2026 年 6 月 26 日、8 月 28 日辦理兩梯次體驗活動，合計約 375 名大一新生參與。活動透過科學化體適能檢測設備及多元趣味體驗項目，引導學生認識自身身體運動能力，提升對規律運動及健康促進的重視。



本次活動於體育館 2 樓多功能教室進行，規劃 3 大核心體驗項目，包括「爆發力體驗」、「肌力體驗」及「協調力、專注力體驗」。其中，爆發力體驗採用 Optojump 光電 LED 科學精密探測系統，透過垂直跳躍量測學生的起跳高度與空中滯留時間，協助學生了解下肢爆發力及神經肌肉控制能力；肌力體驗則使用標準化電子握力計，進行慣用手握力檢測，讓學生認識自身上肢肌肉力量及基本身體狀況。【左圖：爆發力體驗（垂直跳）】【右圖：握力體驗，以慣用手手握力機】



此外，活動亦安排適應體育飛鏢體驗，透過安全磁吸式飛鏢靶位，讓學生在趣味活動中挑戰手眼協調、專注力及上肢穩定度，同時認識適應體育的多元性與理念，展現不同運動形式皆能讓各類族群共同參與、享受運動樂趣的精神。【左圖：透過安全磁吸式飛鏢靶位，讓學生在趣味活動中挑戰手眼協調、專注力及上肢穩定度】

兩梯次活動獲得新生熱情參與，學生透過親身操作及體驗，以輕鬆、有趣且具科學依據的方式接觸體適能活動，不僅增加對自身健康與體能狀況的了解，也進一步培養自主運動及健康管理的意識。未來，期望透過持續推動多元體育與健康促進活動，引導學生在課業學習之餘，建立規律運動習慣，促進身心健康均衡發展，為精彩而充實的大學生活奠定良好的健康與體能基礎。（文/體育事務處）【下圖：近 400 位大一新生體驗】

