

北醫大體育處獲教育部體適能兩計畫補助計 110 萬元

教育部體育署對本校體育事務處多年舉辦體適能檢測的經驗多予肯定，體適能團隊已連續 3 年（2012~2015）前進總統府為員工檢測體適能狀況，今又獲教育部核定「國民體適能檢測一般站」與「國民體適能檢測樂活站」兩計畫，執行期間為 2015 年 9 月至 2016 年 4 月底，計畫期程獲補助金額共 110 萬元。



體育署為促進國人健康意識與提升國人健康適能與因應社會高齡化趨勢，促進健康及延緩老化，推動「國民體適能檢測一般站」與「國民體適能檢測樂活站」計畫，以提供臺北市都會民眾（23~64 歲）與樂活族群（65 歲以上）體適能檢測服務，藉由運用體育署所制定的各族群體適能常模及體適能健身寶典提供報表分析及簡易運動處方，使國人瞭解自身體適能的優劣；

此外，體適能數據經統計後，將有助於我國「國民體適能常模」分析與規劃相關政策擬訂之參考，進而達到提昇國人體能及促進國民健康之目的。【圖：北醫大已連續 3 年提供總統府員工進行體適能檢測服務】



■一般站體適（23~64 歲）檢測項目：

1. 身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。
2. 柔軟度：坐姿體前彎。
3. 肌力與肌耐力：1 分鐘屈膝仰臥起坐。
4. 心肺耐力：3 分鐘登階體力指數。【圖：左為本校體適能檢測團隊設置一般站，協助體適能 3 分鐘登階檢測，左為樂活體適能椅子坐立檢測】

樂活體適能（65 歲以上）檢測項目：

1. 身體組成：身高體重、腰圍、臀圍。
2. 肌力及肌耐力：肱二頭肌手臂屈舉、椅子坐立。
3. 柔軟度：抓背、椅子坐姿體前彎。
4. 平衡能力：椅子坐立繞物、開眼單足立。
5. 心肺耐力：原地站立抬膝。



本校組成專業體適能檢測團隊提供企業、社區居民或相關單位檢測服務，也有多位經驗豐富的體育教師及營養師，可提供受測者對運動、營養及保健方面的多元化諮詢，可依據分析報表提供之身體組成、柔軟度、肌力與肌耐力、心肺耐力等提出簡易運動處方，欲使受測者了解對自身體適能之優劣，並獲得正確運動觀念。【右圖：檢測完畢後由專業老師講解檢測結果與建議】【下圖：由本校師生與相關專業組成的體適能檢測團隊合影】



(文/體育事務處)