

教育部體育署首度推動銀髮族體適能檢測，北醫大體育處第一時間加入推動行列

本校體育處已推廣多年體適能檢測，除學生每學期例行體適能檢測，亦提供教職員健康適能促進課程，2014 年配合教育部體育署首次嘗試銀髮族體適能檢測，服務 65 歲以上的銀髮族群。本校「樂活體適能檢測站」於年底前已舉辦 9 場活動，迴響十分熱烈，共有 320 位銀髮族接受檢測服務。

教育部體育署歷年來皆定期舉辦體適能檢測活動，提供民眾自我身體適能認知，以預防疾病發生進而享受健康生活。為因應社會高齡化趨勢，2014 年擴大服務年齡層，將銀髮族體適能列入檢測活動，同時有助於我國「樂活體適能常模」分析與規劃相關政策擬訂，以提升國人體適能認知、促進健康及延緩老化。本校體育事務處一向積極參與體育署的體適能檢測計畫，一般檢測的對象為



23~64 歲的族群，已服務過市立聯合醫院忠孝院區、仁愛院區、匯豐銀行、臺灣證券、台達電子及總統府員工等，此次配合辦理銀髮族體適能檢測活動，在臺北市 7 個檢測站中，僅有臺北醫學大學與臺灣師範大學兩所大專院校。【圖：民眾腰圍測量】



銀髮族體適能項目主要針對 4 項能力：平衡、心肺、肌力以及柔軟度。檢測內容皆針對日常生活能力所設計，如上肢柔軟度與能否自行洗頭吹頭、拿取高過肩的櫃中物品、自行穿脫衣服等能力相關。若長者能獨立完成所有檢測，表示其有一定獨立生活的能力。檢測完成可由專業體育教師或專家提供諮詢與相關運動指導，使其能力提升、維持或延緩退化，並且獲得正確運動觀念，期望引導

他們能踏出改善體適能的第一步。

2015 年起第二階段，本校體育處預計走出校園服務民眾，服務地點將包含：仁愛醫院志工、天和長清關懷據點等，預計完成 500 位銀髮族體適能檢測。相關資訊可上教育部體育署體適能網站查詢 (<http://www.fitness.org.tw/msgdesc.php?id=414>) 離自己最近的檢測站。【圖：椅子坐站測試說明與練習】

(文/體育事務處)