

本校體適能檢測團隊再度受邀，為總統府提供體適能檢測及諮詢服務

繼 2012 年 8 月協助總統府完成年員工度體適能檢測後，本校體適能檢測團隊今年 8 月 5 日再度受邀至總統府提供體適能檢測及諮詢服務，並由體育事務處張清泉體育長及甘乃文組長率領體適能檢測團隊 12 人，在一天之內共完成 81 位員工的檢測及諮詢工作。

本次檢測，有別以往使用本校體適能中心的 IC 卡體適能檢測系統，改採最新式的 RFID 體適能評估系統（科政公司提供）。

此外也使用本校今年度新購置的體脂肪檢測儀（InBody 2.0），可獲得更詳細的肌肉質量及體脂肪分佈狀況，並於檢測完畢後，提供受測者完整的檢測報表分析及運動建議處方，再由體育事務處教學與設施組甘乃文組長負責解說。【圖：心肺耐力檢測情形：3 分鐘登階】



檢測內容包含：身體組成（身體質量指數、腰臀比及體脂肪率）、血壓、柔軟度（坐姿體前彎）、肌力（握力）、肌耐力（1 分鐘屈膝仰臥起坐）、心肺耐力（3 分鐘登階體力指數）等 6 大指標。大家最感興趣的是體脂肪檢測所獲得的體位分析，以及體脂肪與肌肉分佈情形，對於如何以正確的運動與飲食方式來改善身體組成，也保持高度的關心。

【圖：柔軟度檢測情形：坐姿體前彎】

能夠喚起大家對於自身體能及身體組成的重視，就能達成體適能檢測的重要目的。期望所有參與檢測的總統府員工，對自身體適能的優劣有更進一步的體認，進而主動參與促進身心健康之活動。【圖：體適能測驗後分析報表諮詢情形】【下圖：總統府檢測現場情形】





(文/體育事務處)