

北醫大完成教育部體育署委託「102 年度國民體能檢測計畫」活動

臺北醫學大學首次接受教育部體育署委託，於 2013 年 10 月至 12 月間進行「102 年度國民體能檢測站計畫」活動。在台北市舉辦了 40 場次「國民體能檢測活動」，總計為 2,572 位 18~65 歲居住地或工作（就學）在台北市的民眾，完成標準化之體適能測驗數據及基本資料（性別、年齡、教育程度、區域、職業、月收入等）調查。



檢測的體適能數據經統計後，將有助於我「國民體能常模」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。本次活動的受測者包括了台達電子工業股份有限公司、台灣證券交易所、匯豐銀行、趨勢科技、市立仁愛醫院等機構及本校教職員工及附近社區居民。【圖：左為坐姿體前彎檢測情形，右為仰臥起坐檢測】



受測民眾除立刻獲得體適能分析報表及簡易運動處方，並由專業體育教師或專家提供諮詢及相關運動指導，使民眾對自身體適能優劣之重視，獲得正確運動觀念，期能引導他們踏出改善體適能的第一步。

國民體能檢測站之特色如下：

1. 提供檢測結果分析：根據過去的經驗，若能於檢測後立刻提供如成績單的分析報表（目前本校有兩套分析軟體及報表），可引發受測者的好奇心，提高其諮詢意願，藉此傳達正確的運動知識（包含正確伸展方法、肌力與肌耐力訓練方式、維持身體組成的營養及運動知識等）。【左圖：3 分鐘登階檢測情形】

2.提供專業諮詢及指導單張：本校有多位經驗豐富的體育教師及營養師，提供民眾對運動、營養及保健方面的多元化諮詢，除分析報表外，本校檢測團隊依據身體組成改善、柔軟度改善、肌力與肌耐力改善、心肺適能改善等設計單元性的運動指導單張，以提升諮詢效果及方便民眾回家利用。（文/體育事務處）【右圖：台灣證券交易所同仁取得體適能成績報表後進行諮詢及講解中】

