

本校體適能檢測團隊協助忠孝醫院全院員工體適能檢測及諮詢



由本校體育事務處張清泉體育長率領甘乃文老師組成 9 人體適能檢測團隊，於 8 月 19 日至 24 日至台北市聯合醫院忠孝院區進行為期一週的員工體適能檢測，約 700 人完成檢測，受檢率高達 90% 以上。

檢測內容包含：1. 身體組成（身體質量指數及體脂肪率）、2. 柔軟度（坐姿體前彎）、3. 肌力（握力及腿肌力）、4. 肌耐力（1 分鐘屈膝仰臥起坐）、5. 心肺耐力（3 分鐘登階體力指數）等五大指標。



本次檢測採用 IC 卡連線健康體適能評估系統，於檢測完畢後提供受測者完整的檢測報表、體適能分數及運動處方建議，再由本校通識中心甘乃文老師、祁崇溥老師及洪至祥老師負責諮詢及解說，並教導受檢測員工如何從日常生活做起，改善體適能不佳之項目。【圖：身體組成，體脂肪率檢測情形】



體適能總評分計算是依據各項體適能檢測結果，將受測者之年齡及性別與體適能常模做比較，得到各項體適能原始分數，再由公式計算出體適能檢測總評分，分數愈高表示其體適能愈佳。【圖：左為柔軟度檢測情形，右為 1 分鐘屈膝仰臥起坐檢測情形】

體適能檢測總評分計算公式如下：

體適能檢測總評分=0.15 (A+B+C) +
0.35D+0.1E

A：身體組成 (佔 15%)

B：肌力 (佔 15%)

C：肌耐力 (佔 15%)

D：心肺耐力 (佔 35%)

E：柔軟度 (佔 10%)

由上述公式可以看出心肺耐力所佔的加權

分數最重，影響體適能總分越大。【圖：心肺適能檢測情形】



每位受測員工在拿到體適能成績單時，最關心的幾乎都是體適能總評分，因此在引起他們興趣後，立即解釋各項體適能指標的重要性及與健康的關聯性後，再利用投影機當場示範及說明如何運動介入改善，相信本次受檢測忠孝醫院員工對自身體適能的優劣應有更進一步的體認。(文/甘乃文，體育事務處教學與設施組組長)【圖：體適能檢測後成績

報表解說諮詢及運動示範情形】