

# 國民體適能檢測項目及說明

## 壹、熱身運動



項目	說明
目的	作為測驗前的身、心準備及預防運動傷害。
重要性	可以降低肌肉的黏滯性，增加身體的柔軟性及關節的可動範圍，同時促進神經系統的傳導，幫助養份輸送及乳酸代謝的效能，達到增進表現及預防傷害的效果。
對象	1.23 歲以上未滿 65 歲 2.65 歲以上
注意事項	1.請先確認身體狀況，凡有醫生指示患有不宜激烈運動之疾病、懷孕女生、身體不適或正在服藥中，皆不可接受測驗。 2.如熱身運動中有身體不適請要停止運動，切勿勉強。

## 貳、血壓測量

項目	說明
檢測目的	了解收縮壓與舒張壓是否正常。
檢測重要性	篩檢出血壓異常而不自知，或者是提醒過重者注意自身血壓，避免發生高血壓及中風等事宜。
記錄方式	收縮壓/舒張壓以「mmHg」為單位。兩次測量數據應差距 $\leq 5$ mmHg，再予以平均記錄之。若兩次測量值差距 $> 5$ mmHg，則應測第三次，取三次測量值平均記錄之。
注意事項	1.測量時，最好穿著寬鬆的衣服，衣袖不可過緊。 2.測血壓過程中如發現血壓有異常，應等待一下再重測。 3.通常左臂的血壓值會略高於右臂，記錄時應以高的數據為準。 4.室溫應適中，避免過冷或過熱。 5.測量血壓前勿運動、不宜焦慮及情緒不安、憋尿。

## 參、身體組成

### 一、身高、體重 (BMI)

項目	說明	
檢測目的	推估個人之身體質量指數，藉以評量個人之體重是否適當。	
檢測重要性	藉以瞭解身體組成，當身體質量指數異常，易罹患慢性病症（冠心病、腦中風、高血壓及糖尿病）。	
檢測器材	身高體重計	
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身高、體重計測量前應先校正、調整，並力求精確。</li> <li>2. 受測者站立時，應使其枕骨、背部、臀部緊貼量尺。</li> <li>3. 測量時，身高計的橫板應與受測者頭頂確實呈直角，以減少誤差。</li> <li>4. 測量體重時，應使受測者著輕便服裝，以減少誤差。</li> </ol>	
Q & A	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何選購體重計？ → 選購經行政院經濟部中央標準局省市度量衡檢定所核定標準之身高體重計。</li> <li>2. 體重計如何校正？ → 拿一標準物體（如 10 公斤的啞鈴）或其他可確定真實重量的物體加以校正。</li> <li>3. 平常在醫院都有測量身高、體重，現在可否免測，直接以個人記憶中的資料填寫？ → 為求正確，仍應重新測量</li> </ol>	

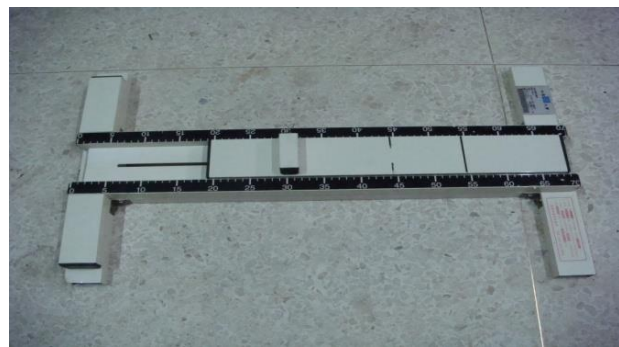
### 二、腰圍及臀圍

項目	說明	
檢測目的	評估腹部肥胖、脂肪分布是否異常。	
檢測重要性	腹部肥胖易增加高血壓、第 2 型糖尿病、高血脂症、冠狀動脈疾病等代謝症候群的罹病率及死亡率。	
注意事項	受測者吐氣至準備吸氣前，以布（皮）尺測量腰圍最小處及最大臀圍。	



肆、23 歲以上未滿 65 歲（一般）國民檢測項目：

一、柔軟度：坐姿體前彎




項目	說明
檢測目的	評估腿後與下背關節活動範圍。
檢測重要性	良好柔軟度可以提升肌肉、肌腱與韌帶等組織之柔韌性或伸展度，並可改善、預防下背部疼痛及肌肉拉傷等傷害發生的機率。
檢測對象	23 歲以上未滿 65 歲之國民
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.患有腰部疾病、下背脊椎疼痛、後腿肌肉拉傷及懷孕婦女應避免接受檢測。</li> <li>2.檢測前應詳盡說明，適當示範並提供練習機會。</li> <li>3.檢測前做適度的熱身運動及伸展操。</li> </ol>
常見錯誤	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.前彎時屈膝。</li> <li>2.前彎時腳尖未朝上</li> <li>3.腳跟未固定，易前移。</li> <li>4.為求較高成績，常用彈振方式身體前壓，以快速向前伸。</li> <li>5.前彎時未能一氣呵成，而採用二段式前伸法。</li> <li>6.雙手並未均衡用力，而造成單手前伸。</li> <li>7.雙手中指未相疊。</li> <li>8.停留時間未及 2 秒。</li> </ol>



## 二、肌力及肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐

項目	說明
檢測目的	評估身體腹部之肌力、肌耐力。
檢測重要性	肌力、肌耐力良好者，可較輕鬆而有效率的執行日常生活的工作且免於疲勞和酸痛的發生。
檢測對象	23 歲以上未滿 65 歲之國民
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.凡醫生指示不可做此項運動及有心臟病、腎臟、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者，皆不可接受此項檢測。</li> <li>2.檢測前應做適度的熱身運動。</li> <li>3.用餐後二小時內不宜檢測。</li> <li>4.受測者於仰臥起坐過程中，不可閉氣，應保持自然呼吸（坐起時吐氣、躺下時吸氣）。</li> <li>5.後腦勺在檢測進行中不可撞擊地面。</li> <li>6.檢測過程中，受測者如身體不適，應立即停止檢測。</li> </ol>
常見錯誤	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.未收縮下顎而造成頭部後仰，致後腦撞擊地板。</li> <li>2.上身回復預備動作時，仰臥過猛，觸地聲過重。</li> <li>3.上身回復預備動作時，肩胛骨未接觸地面就起身。</li> <li>4.上身起身時，用手肘協助起身。</li> <li>5.施測者施力不當，造成受測者於實施過程中姿勢穩定度差。</li> <li>6.施測者太靠近受測者，導致兩人頭部相互撞擊。</li> <li>7.屈膝時，腳跟與臀部距離太近，造成雙膝無法達九十度的屈膝標準。</li> <li>8.上身起身時，手肘未能接觸雙膝時，即繼續作下一個動作</li> <li>9.檢測過程中，當受測者膝蓋角度過小時，會影響起身動作速度及動作標準，檢測員可以手勢，向輔助按壓者方向揮動，提供按壓者於受測者下一個動作起坐時，向後移動踝關節，加大膝關節角度，但次數列入計算。</li> </ol>
	

#### 四、心肺耐力：三分鐘登階

項目	說明		
檢測目的	測量評估心肺耐力。		
檢測重要性	心肺耐力較好的人，其心臟、肺臟及血管的功能也較好，較能輸送更多的血液和氧氣供組織細胞使用，並維持機體正常代謝，有效率地從事工作及活動，且較不易罹患心血管疾病。		
檢測對象	23 歲以上未滿 65 歲之國民。		
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.凡醫生指示不可做運動及有心臟、腎臟、肺臟、關節炎、腿部受傷、高血壓等疾病者及懷孕婦女皆不可接受此項檢測。</li> <li>2.測量檢測前的心跳率，如超過每分鐘 100 次，宜請受測者坐下休息後再測。</li> <li>3.用餐後二小時內不宜檢測。</li> <li>4.應力求正確的完成規定之動作，登上木箱時上半身宜儘量挺直，登上木箱後雙腳要伸直，中途可更換先上台階之腳，但先上台階的腳要先下，且登階速度應符合規定之節拍。</li> <li>5.應避免跳上跳下之動作且不可僅以足尖上下台階。</li> <li>6.檢測前應詳盡說明，提供適當之示範並給予練習機會。</li> </ol>		
常見錯誤	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.上台階時身體前傾、上台階後雙腳未伸直、雙腳掌未完全踩在台階上。</li> <li>2.上台階後因身體不穩腳落下台階。</li> <li>3.穿著高跟鞋或鞋跟面不夠穩定的鞋。</li> </ol>		
			

伍、65 歲以上（高齡者）國民檢測項目：

一、柔軟度 I：抓背

項目	說明
檢測方法	抓背
檢測目的	評估個人上肢柔軟度
檢測對象	65 歲以上之國民
檢測器材	45 公分以上硬尺
動作示範	

## 二、柔軟度 II：椅子坐姿體前彎

項目	說明
檢測方法	椅子坐姿體前彎
檢測目的	評估個人下肢柔軟度
檢測對象	65 歲以上之國民
動作示範	

## 三、肌力及肌耐力 I：肱二頭肌手臂屈舉

項目	說明
檢測方法	30 秒肱二頭肌手臂屈舉
檢測目的	評估個人上肢肌力
檢測對象	65 歲以上之國民
動作示範	

#### 四、肌力及肌耐力 II：椅子坐立

項目	說明	
檢測方法	30 秒椅子坐立	
檢測目的	評估個人下肢肌力	
檢測對象	65 歲以上之國民	
動作示範		

#### 五、心肺耐力：原地站立抬膝

項目	說明	
檢測方法	2 分鐘原地站立抬膝	
檢測目的	評估心肺耐力	
檢測對象	65 歲以上之國民	
動作示範		



## 六、平衡能力 I：椅子坐立繞物

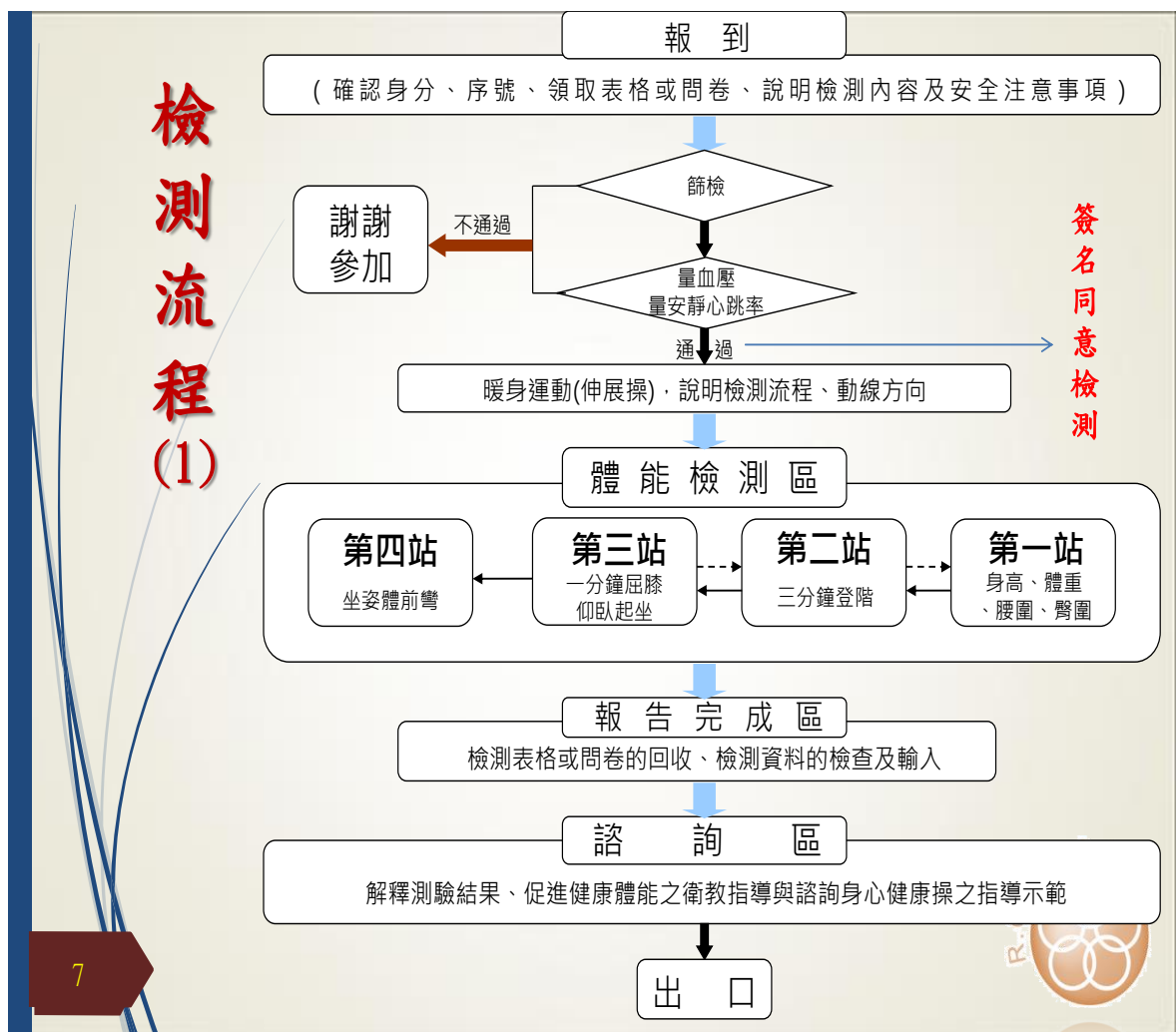
項目	說明
檢測方法	2.44 公尺椅子坐立繞物
檢測目的	評估個人動態平衡能力與敏捷性
檢測對象	65 歲以上之國民
動作示範	

## 七、平衡能力 II：開眼單足立

項目	說明
檢測方法	開眼單足立
檢測目的	評估個人靜態平衡能力
檢測對象	65 歲以上之國民
動作示範	

## 陸、國民體適能檢測順序（建議）：

### 一、「二十三歲以上未滿六十五歲者」一般體適能檢測順序：



二、「六十五歲以上者」樂活體適能檢測順序：

