

## 體能檢測之意義及流程

### 一、國民體能檢測目的

經由客觀、準確的體能檢測，可以協助個人從安全而有效的運動中，獲得最大好處，體能檢測的主要目的如下：

1. 瞭解個人目前體能狀況的優缺點。
2. 提醒國民針對較差的體能項目進行改善與強化。
3. 作為運動建議的參考，並據以設計個人化的運動處方。
4. 評估個人進行規律運動前後的訓練效果與進步幅度。
5. 避免可能產生的運動傷害與危險。

### 二、檢測項目及方法

#### 1. 身體組成

測量身高、體重，計算出身體質量指數，用來評量是否有過重或過輕之現象；以身體質量指數【體重(公斤)/身高(公尺)<sup>2</sup>】為施測方法。

#### 2. 肌肉適能

##### (1) 肌力

以立定跳遠為施測方法，測量兩次，以最佳值為評估依據，數值越高，代表肌力越好。

##### (2) 肌耐力

以一分鐘仰臥起坐能完成的最多次數為施測方法。

#### 3. 柔軟度適能

以坐姿體前彎為施測方法，測量兩次，以最佳值為評估依據，數值越高，代表柔軟度越好。

#### 4. 心肺耐力適能

以跑步為施測方式，藉以評估心肺耐力，女生 800 公尺、男生 1600 公尺。

### 三、活動程序

1. 辦理宣導活動。
2. 填寫簡易身體自我評估表(參與運動之防範措施)。
3. 填寫基本資料。
4. 健康篩選(量血壓)。
5. 體能檢測。
6. 評估諮詢、解釋測驗結果。

### 四、各檢測項目使用器材

1. 身體組成：身高體重計。
2. 肌力：跳遠墊子。
3. 肌耐力：碼錶。
4. 柔軟度：三角型測量架。
5. 心肺耐力：碼錶。

### 五、器材規格

1. 身高體重計：經中央標準局檢驗合格，可測量受試者身高及體重。
2. 碼錶：配置可計算秒數之簡易操作功能及按鍵。

### 六、傷害預防

體能檢測之前雖然已事先進行了健康篩選，但由於參與檢測民眾的性別、年齡、健康及體能狀況都各不相同，因此施測時仍應保持警覺，預防可能發生的意外及運動傷害，如果不幸發生了傷害事故，應妥善的處理，以維護受檢民眾的權益。附表四提供體能檢測時可能發生的傷害原因、處理及預防方法。