

★什麼是健康體能？ 國民體能可分為兩部分，一為健康體能包括：身體組成、肌力與肌耐力、柔軟度、心肺耐力。一為運動體能包括：速度、協調性、敏捷性、平衡感、爆發力、反應時間。 ★健康體能四要素： 1.身體組成：人體是由脂肪與非脂肪（如肌肉、骨骼及其他臟器等）所組成，保持理想體重對維持適當身體組成很有幫助。 檢測方法：身體質量指數（Body Mass Index：BMI）  $BMI = \text{體重（公斤）} / \text{身高平方（公尺）}$  評估參考值：

性別	稍瘦	理想	過重	肥胖
男	小於 18	18-23	23-28	大於 28
女	小於 19	19-24	25-29	大於 30

2.肌力與肌耐力：肌力是肌肉所能產生的最大力量，肌耐力是肌肉持續收縮的能力，良好的肌力與肌耐力可以維持正確的姿勢與增進工作效率，反之則較易產生肌肉疲勞與酸痛的現象。 檢測方法：（一分鐘仰臥起坐）受試者平躺，屈膝成 90 度，足底平貼地面，雙掌輕貼肩部，利用腹肌收縮起身，雙手肘輕觸大腿後完成，動作過程中不要閉氣，宜自然呼吸，檢測時整個背要著地，但後腦不可碰地。 評估參考值：

性別	劣	差	可	良	優
男	小於 16	17-21	22-27	28-32	大於 30
女	小於 0	1-12	13-20	21-25	大於 26

3.柔軟度：是關節最大的活動範圍，具良好柔軟度的人，肢體活動範圍較大，肌肉不易拉傷，關節也較不易扭傷，若柔軟度不好，會造成姿勢不良，下背痛及肩頸疼痛。 檢測方法：（坐姿體前彎）受試者脫鞋坐在墊子上，兩腿分開與肩同寬，膝關節伸直，腳尖朝上，雙手中指重疊，儘可能向前伸直暫停 1-2 秒，以便紀錄。 以腳跟為原點，向身體為負，身體以外為正值。 評估參考值：

性別	劣	差	可	良	優
男	小於-9	-8.5- -1.5	-1-10	10.5-17	大於 17
女	小於-5	-4.5-3	3.5-12.5	13-20	大於 20.5

4.心肺耐力：是指身體在活動時，能持續吸收與利用氧氣的能力，擁有良好心肺耐力的人，能更有效完成日常活動且不易感到疲勞。 檢測方法：（三分鐘登階測驗）

- 使用 35 公分高台階，以每分鐘 96 拍速度上下階梯 24 次，持續 3 分鐘。
  - 測量運動後 1 分-1 分 30 秒、2 分-2 分 30 秒、3 分-3 分 30 秒的心跳數。
  - 由心跳恢復能力以評估心肺功能。
  - 心肺耐力指數 = 運動持續時間（秒） $\times 100 / \text{三次脈搏總和} \times 2$
  - 測試時身體感覺不適應立即停止。
  - 上下階梯雙腿要伸直並注意安全。
  - 中途可更換上台階的腳，但先上台階的腳要先下，且速度要符合節拍。
- 評估參考值：

性 別	劣	差	可	良	優
男	小於 46	47—50	51—58	59—65	大於 65
女	小於 43	44—49	50—57	58—64	大於 65

★體能檢測的重要性： 1.了解個人目前的體能狀況。 2.避免可能產生的運動傷害。 3.提供個人化運動處方的依據。 4.可針對較弱的體能進行強化。 5.可評估運動前後的效果與進步情形。 ★注意事項：

檢測時需做健康篩選，以預防檢測時發生危險，如有心臟病、癲癇、急性骨骼肌肉傷害、未控制的高血壓等疾病時，不可參加體能檢測。

★良好的健康體能表現在肌力與肌耐力的增進、柔軟度的改善、淨體重的增加與心肺適能效率的提昇，規律運動習慣的養成與動態生活模式的建立，是維持健康體能的最好方法。

88.03.22 學務處衛生保健組 製