

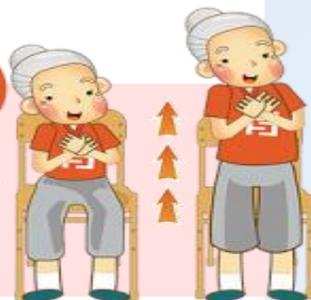
體適能檢測七步驟

2020.05制定
2023.02審閱

Step 1 30秒椅子坐站(次)

是評估長者的**下肢肌耐力**。

檢測時，受測者坐在椅子中央，雙腳平踩地面，雙手交叉於胸前，檢測30秒內起立坐下的次數。



Step 2 測握力

是評估長者的**上肢肌耐力**。

檢測時，坐在慣用手的椅子邊緣，背部挺直，雙腳平踩地面，慣用手拿起啞鈴，上臂夾緊，檢測30秒內，手肘彎曲、伸直的次數。



Step 3 坐椅體前彎(公分)

評估**下肢柔軟度**。

測試時，一腳屈膝，一腳向前伸直，腳跟著地，勾腳尖。雙手上下重疊，盡可能伸向腳尖，停留2秒，左右腳輪流各測2次。

計分標準：

丈量指尖與腳尖距離以負分記錄，如果手指超過腳尖，以正分記錄，選擇最好一次的成績。



Step 4 抓背測驗(公分)

主要是評估**肩關節的柔軟度**。

檢測時，慣用手置於同側肩膀後方，掌心朝背部，另一手掌心向外從下背向上延伸，雙手盡量靠近或交疊。

計分標準：測量兩手中指距離，無法碰到距離為負分，交疊處為正分。



Step 5 單腳站立(秒)

主要評估**靜態平衡能力**。

檢測時，雙手叉腰，單腳站立，離地腳置於支撐腳的腳踝內側，兩腿輪流測試，以**120**秒為滿分。



Step 6 8英尺起身繞行(秒)

是評估**敏捷性與動態平衡**。

受測者坐穩在椅子上，前方約**2.44公尺**處放一障礙錐，檢測員喊「開始」，受測者馬上以最快的步行(不可跑步)繞過障礙錐，並回到椅子上坐好。



Step 7 2分鐘屈膝抬腿(次)

是評估長者的**心肺有氧耐力**。

檢測時，以受測者髕骨與髂股脊中間**1/2**的高度，在牆壁上標示出有色膠帶，作為踏步時膝蓋抬高的依據，檢測**2**分鐘內完成的踏步次數。



圖片引自菲特邦健康管理網站

資料引自教育部體育署**65**歲以上銀髮族體適能健身寶典

若有任何疑問，請洽**(02)28094661轉2160** 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康