

彰北國民運動中心

2022年 科技體適能檢測





Jhang Bei Civil Sports Center

免費檢測 科技體適能

本專案開放公司行號／團體單位 (20人以上) 預約到府檢測

檢測資格：23歲至64歲中華民國國民請攜帶國民身分證

檢測項目：

- 問卷填寫 / 血壓測量 / 腰臀圍測量
- INBODY身體組成分析儀
- 肌力與肌耐力（握力）檢測
- 柔軟度檢測
- 心肺功能檢測

注意事項：

- 須中華民國23歲至64歲國民（檢測請攜帶國民身分證）。
- 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。
- 檢測時穿著寬鬆衣服，衣袖不可過緊。
- 檢測前請勿運動、不宜情緒不安及焦慮。
- 本中心保有隨時調整活動辦法、優惠內容、終止活動權利及活動解釋權。



**檢測即贈檢測
分析報告乙份**（價值NT250元）



教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education

彰北 國民運動中心
中州學校財團法人受託營運管理
JB CIVIL SPORTS CENTER

☎ 04-7232881#127、166、167、110、163、120
🌐 www.chnsports.com.tw
📍 彰化縣彰化市建國東路2號 #chnsports

Q:什麼是科技體適能檢測？

1.個人基本資料填寫

2.身體組成分析檢測

→血壓、腰圍、臀圍測量

→「InBody」身體組成分析儀

3.肌力適能

→握力

4.柔軟度坐姿體前彎

→護背式坐姿體前彎

5.心肺適能

→漸進式原地抬膝踏步3分鐘



Q:什麼是科技體適能檢測？

1.個人基本資料填寫 (資料共有三面)

第一面

請於閱讀說明後，
憑直覺勾選第一大項：
運動安全調查

參考資料：

檢測站：_____

附件 5 運動安全篩選表(23-64 歲適用)

運動安全篩選表(23-64 歲適用)

親愛的朋友您好：

感謝您參與此次的檢測活動，首先我們要了解您的健康狀況，以增加體適能檢測活動的安全性，所以您必須經在場的專業人員評估後，才能決定您是否適合參與，在下列問題中，如有任何問題回答「是」或健康篩選未通過的話，那便不適合參與體適能檢測，若您想參與檢測須獲得醫師同意，由衷感謝您的配合！

一、運動安全調查（檢測人員詢問後填寫）

是	否	自我評估項目
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 是否有醫師告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫生建議的運動？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 您是否曾在從事體適能活動時出現胸痛的現象？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 最近一個月，在沒從事體適能活動情況下，您是否曾出現胸痛的情形？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 您是否曾有因暈眩而失去平衡或意識的情況？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 從事體適能活動是不是會使得您的骨骼或關節的問題更嚴重或惡化？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 您現在是否服用醫生所開之血壓藥或心臟藥？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 您是否有任何不適合體適能活動的原因？

二、健康篩選（血壓心跳）： 血壓_____ / _____ mmHg 心跳_____ 下/分鐘

血壓：如果讀數超過 140/90 mmHg，心跳超過每分 100 下，請先休息後再重測。

三、參與檢測適合情形： 適合 不適合

體適能指導員簽章：_____ 民國：____年____月____日

恭喜您通過專業人員評估，可以繼續參與檢測，若檢測當中有任何不適時，請立即告知檢測人員/醫護人員/工作人員，並停止受測。

活動結束後請適度補充水份喔~並可至教育部體育署體適能網站參考運動建議處方，以提升您的個人體適能狀況。

教育部體育署關心您！！（請翻到背面）

Q:什麼是科技體適能檢測？

1.個人基本資料填寫 (資料共有三面)

第二面
請完整填寫
檢測同意書

教育部體育署國民科技體適能檢測同意書

本人已瞭解本測驗的步驟、方式及風險，確認自己身體狀況可以參加測驗。並同意在個人資料保護法的規範下，將此次各項檢測結果提供體育署做為公務及學術研究之用。

受測者簽名：請親簽 中華民國 111 年 5 月 ____ 日

緊急聯絡人：任一親友 緊急聯絡人電話：_____

請注意！
填寫受測者**本人**
手機號碼即可！

Q:什麼是科技體適能檢測？

1.個人基本資料填寫 (資料共有三面)

證號請填 身分證字號

第三面
紅色框內藍色打勾處
均須填寫

教育部體育署國民科技體適能檢測紀錄表(23-64歲適用)

- *編號(流水號): _____ (由檢測站填寫)
*檢測日期: 民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日(由檢測站填寫)
- 持有證照: 持中華民國身分證 持中華民國居留證 持外國籍護照
上述證照證號: _____ (必填, 將登錄於「i運動資訊平臺」做自我體適能追蹤與比較之用)
性別: 男 女 出生: 民國 _____ 年

一、科技體適能檢測結果紀錄表 檢測員簽章: _____

體適能要素	檢測項目	品牌型號	檢測結果
身體組成分析	身高	系統綁定	_____公分(取小數點1位)
	體重/體脂重	系統綁定	體重_____公斤/體脂肪重_____公斤(取小數點1位)
	腰圍	系統綁定	①_____公分 ②_____公分
	臀圍	系統綁定	①_____公分 ②_____公分
	左手臂	系統綁定	脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤(小數點後2位)
	右手臂	系統綁定	脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤(小數點後2位)
	軀幹	系統綁定	脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤(小數點後2位)
	左腿	系統綁定	脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤(小數點後2位)
右腿	系統綁定	脂肪重_____公斤、肌肉重_____公斤(小數點後2位)	
肌力適能	最大握力(瞬間最大)	系統綁定	①_____公斤②_____公斤(取小數點1位)
柔軟度	護背式體前彎	系統綁定	右腳: ①_____公分(取小數點1位) 左腳: ①_____公分(取小數點1位)
心肺適能	漸進式原地抬膝踏步	系統綁定	抬膝頻率與高度完整度____%(25%,50%,75%,100%) <input type="checkbox"/> 完成, <input type="checkbox"/> 未完成, 須記錄停止時____秒心率____下 開始運動第0分鐘(±5秒內)心率____下 開始運動後1分鐘(±5秒內)心率____下 開始運動後2分鐘(±5秒內)心率____下 開始運動後3分鐘(±5秒內)心率____下 結束運動後1分鐘(±5秒內)心率____下

二、基本資料(受測者自行填寫或由現場人員協助解說)

- 郵遞區號: □□□□□□
- 教育機構業 02. 金融保險業 03. 農林漁牧業 04. 服務業 05. 學生
06. 科技業 07. 公務機關 08. 媒體傳播業 09. 一般商業 10. 衛生保健業
11. 製造業 12. 退休 13. 家管 14. 其他 _____

三、活動量調查(如有不清楚的地方請洽詢檢測人員)

- 請問是否有規律運動持續三個月以上,每週3次,每次30分鐘,並且達到會喘或會流汗之運動強度? 是 否?

使用物聯網化體適能檢測者免填本表,謝謝您的參與!!

Q:什麼是科技體適能檢測？

2.身體組成分析檢測

→ 血壓、腰圍、臀圍測量

→ 「InBody」身體組成分析儀



站穩後將先測量體重，
完成體重量測後再請準備雙手拿
起手把，大拇指密貼電極
兩手臂伸直打開，不與身體接觸

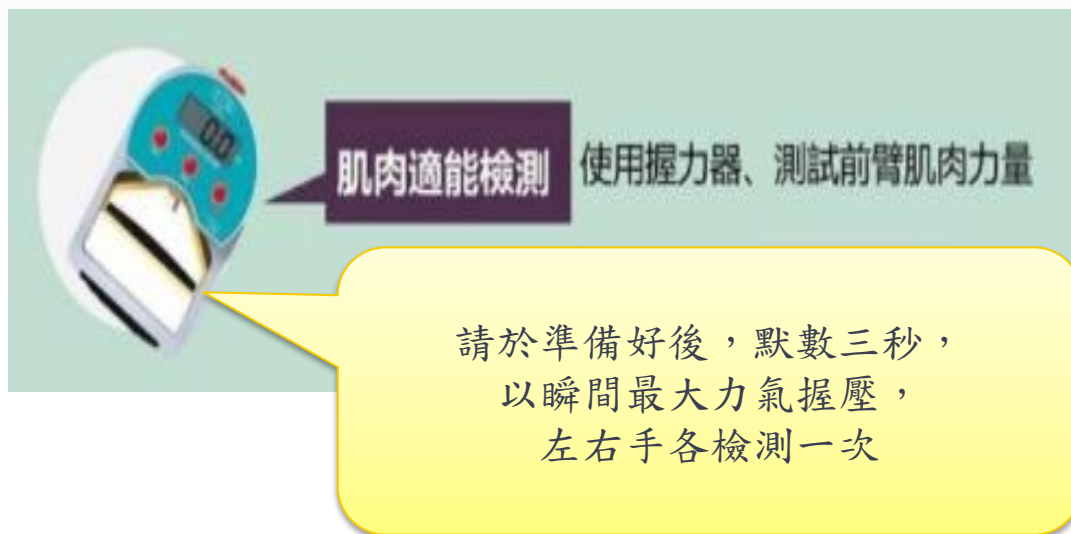


請脫鞋、脫襪
赤腳站上，並將
腳跟及腳底板
密貼電極

Q:什麼是科技體適能檢測？

3.肌力適能

→握力(使用握力器，測試前臂肌肉力量)



Q:什麼是科技體適能檢測？

4.柔軟度坐姿體前彎

→護背式坐姿體前彎

柔軟度檢測

護背式坐姿體前彎測定器，評估肌腱與韌帶組織
柔軟性與伸展度，預防下背部疼痛肌肉拉傷機率



Q:什麼是科技體適能檢測？

5.心肺適能

→漸進式原地抬膝踏步3分鐘

心肺適能檢測

漸進式原地抬膝踏步搭配運動手錶，測量運動前中後心率，觀察心率回復能力及最大心跳值



Q:什麼是科技體適能檢測？

主要是測量身體適應生活、活動與環境的綜合能力，體適能越好的人，在生活或運動中，較不會容易疲累。受測者可藉身體組成機器(BMI)探知組成分析數據報告，知道自己的體能狀況！

THANKS!

完成檢測後即贈送
受測者每人一張本中心貴賓券，
可於**期限內**至本中心一樓服務台兌換單次入場票
擇一使用於**游泳池**或是**體適能中心(健身房)**



彰北國民運動中心電話 04-7232881
傳真 04-7232910