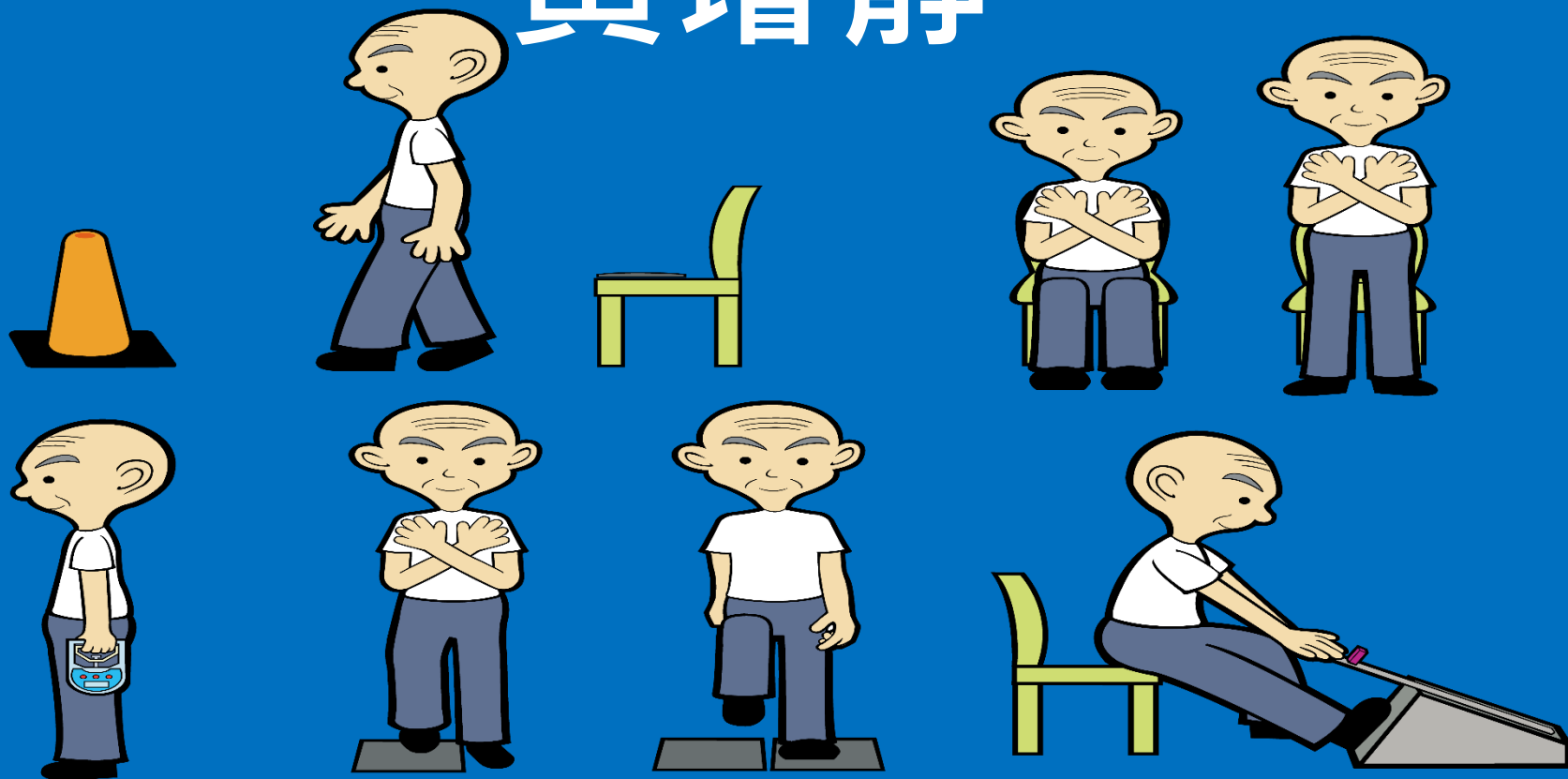


高齡者體適能評估

黃璿靜



體適能檢測的目的



4 大體適能檢測的目的

- 1.了解體適能狀況
- 2.作為運動處方的依據
- 3.了解運動訓練前後的進步狀況
- 4.提高改善體適能的動機

體適能檢測前步驟

填寫運動前安全調查表

PAR-Q



PAR-Q

附件 PAR-Q（身體活動準備問卷）

說明：為確保健康體適能檢測之安全，請您於測驗前先回答下列問題，並依您之實際狀況於每項題目之空格☐內打✓。

PAR-Q

自我評估項目	評估結果	
1. 醫師是否告訴您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
2. 當您活動時，是否會有胸痛的感覺？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3. 過去幾個月以來，您是否有在未活動的情形下出現胸痛的情況？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
4. 您是否曾因暈眩而失去平衡或失去意識的情況？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
5. 您是否有骨骼或關節的問題，且可能因活動而更惡化？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
6. 您是否有因高血壓或心臟疾病而必須服藥（醫師處方）？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
7. 您是否知道您有任何不適合運動的原因？ 理由：_____	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

體適能檢測前步驟

說明檢測項目



人生65才開始

銀髮族 體適能健身寶典



Fitness





什麼是
體適能？

體適能

身體適應生活與環境的綜合能力

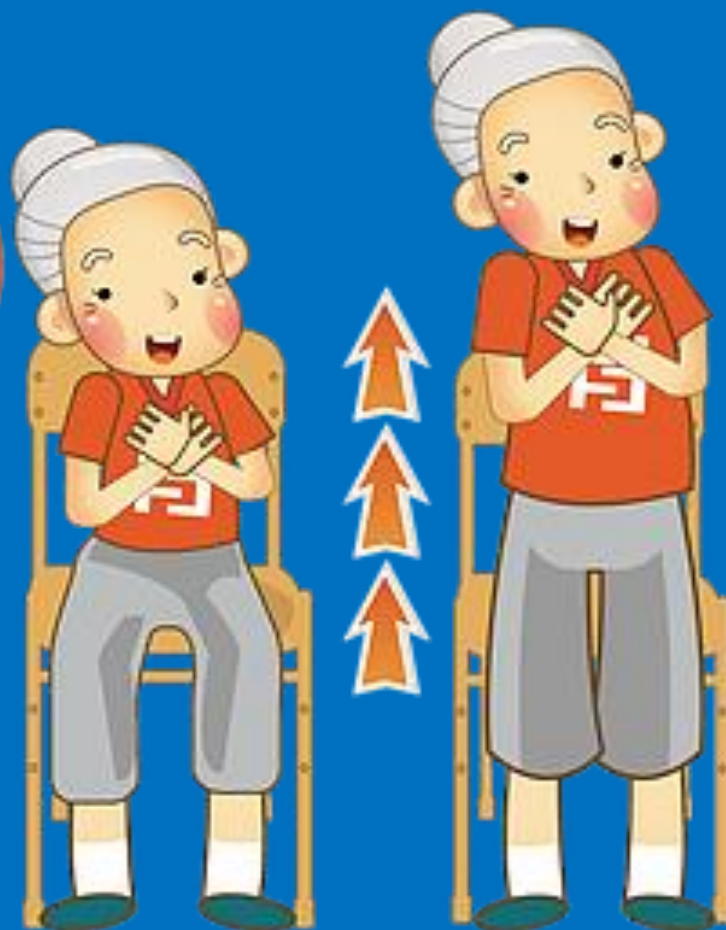
(例如：溫度、氣候變化、病毒)



高齡者體適能檢測項目

椅子坐立

評估長者的下肢肌耐力



65歲以上男性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	12	13	15	15	16	18	19	20	22	24	25	28	31
70-74歲	10	12	14	15	15	16	17	18	19	20	20	25	30
75-79歲	9	10	12	13	13	15	17	18	20	20	22	23	25
80-84歲	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	19	22	25
84-89歲	4	4	7	8	10	11	12	14	14	15	15	18	18
90歲以上	3	5	5	6	6	7	10	12	12	12	12	17	19

65歲以上女性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	9	12	14	15	15	17	17	18	19	20	21	25	28
70-74歲	9	11	13	14	14	15	16	17	19	19	20	23	25
75-79歲	6	9	11	12	13	14	15	17	17	18	19	23	26
80-84歲	6	7	8	9	10	10	12	13	14	15	16	17	19
84-89歲	4	5	7	8	9	10	11	11	12	14	14	17	21
90歲以上	4	4	5	6	7	8	10	11	12	12	15	19	24

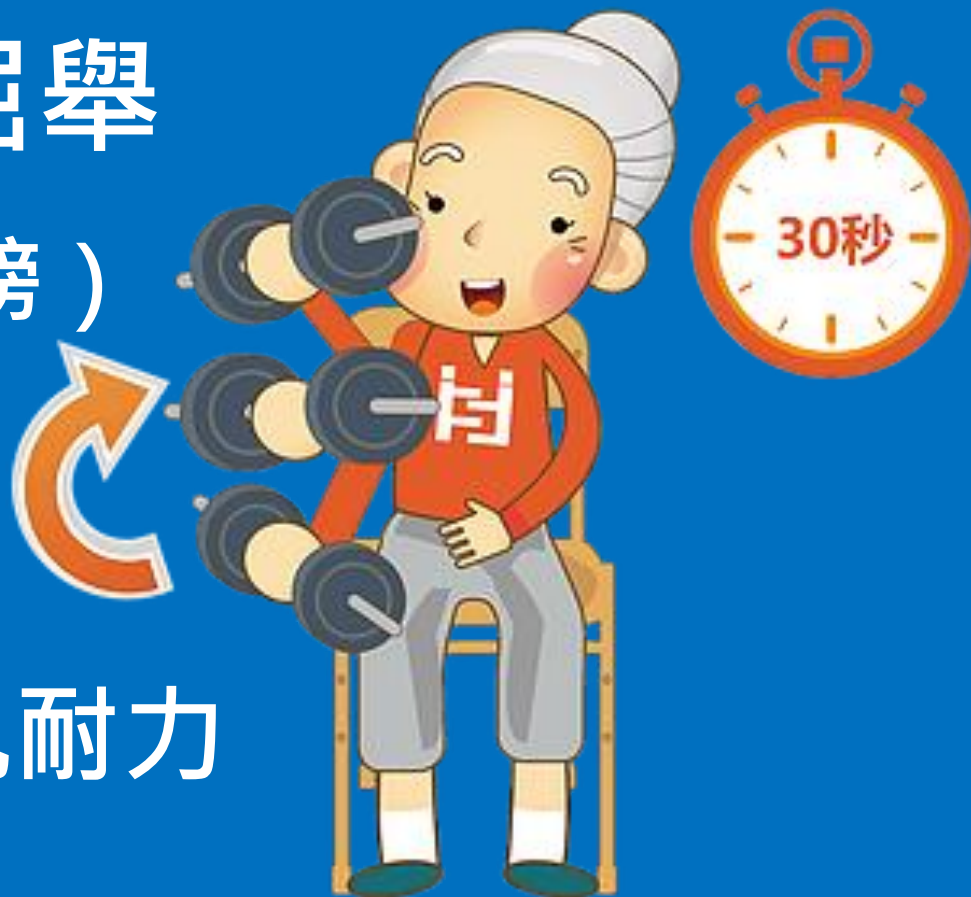
教育部體育署

高齡者體適能檢測項目

肱二頭肌手臂屈舉

(男性8磅，女性5磅)
3.6公斤; 2.3公斤

評估長者的上肢肌耐力



65歲以上男性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	13	14	16	17	18	19	19	20	22	23	25	26	28
70-74歲	13	14	16	16	17	18	18	19	20	22	22	24	25
75-79歲	10	11	14	14	15	16	17	18	19	20	21	23	25
80-84歲	10	12	13	14	15	16	16	18	20	20	22	23	25
84-89歲	5	9	11	12	13	14	15	16	16	17	18	20	21
90歲以上	5	8	10	11	12	12	13	14	16	18	19	20	22

65歲以上女性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	10	12	14	15	15	16	18	19	20	20	21	23	24
70-74歲	10	12	14	14	15	15	17	18	19	20	21	22	24
75-79歲	8	10	13	13	14	15	17	18	19	20	20	22	23
80-84歲	5	7	10	10	11	12	14	16	16	17	18	20	21
84-89歲	4	6	9	11	12	13	14	15	17	17	17	18	18
90歲以上	4	4	5	5	6	8	11	12	14	15	19	20	21

高齡者體適能檢測項目

抓背測驗

評估長者的
上肢柔軟度



65歲以上男性抓背檢測現況表

單位：公分

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	-27.0	-19.2	-10.0	-8.5	-6.8	-3.5	-2.0	0.9	2.0	3.0	4.0	7.0	8.1
70-74歲	-27.4	-24.0	-15.0	-14.0	-11.7	-7.1	-3.5	-0.9	2.9	3.0	4.0	7.0	8.2
75-79歲	-23.2	-20.0	-16.0	-15.0	-13.8	-8.9	-7.0	-1.2	2.0	3.0	3.7	5.0	7.0
80-84歲	-30.0	-28.5	-21.5	-20.0	-17.0	-13.0	-10.0	-6.0	-3.5	-1.0	0.0	3.5	5.0
84-89歲	-28.1	-25.0	-22.7	-19.0	-17.8	-14.9	-12.0	-6.3	-3.5	0.3	1.0	3.6	4.6
90歲以上	-27.4	-25.3	-18.1	-16.0	-13.9	-10.3	-1.8	2.7	3.2	3.5	4.6	5.2	6.6

65歲以上女性抓背檢測現況表

單位：公分

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	-16.6	-11.0	-6.0	-5.0	-4.0	-0.9	1.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0
70-74歲	-17.0	-10.0	-5.7	-4.0	-3.0	-1.0	1.0	2.0	4.0	4.0	5.0	8.0	9.0
75-79歲	-20.0	-16.0	-11.7	-8.0	-6.8	-3.0	0.0	2.0	3.0	4.0	5.0	7.0	8.8
80-84歲	-22.9	-19.0	-15.0	-14.0	-10.0	-7.7	-3.7	-1.3	0.0	1.0	3.0	6.0	10.0
84-89歲	-30.0	-26.6	-17.1	-15.0	-14.0	-8.9	-5.0	-3.5	-3.0	-0.3	0.0	2.0	3.6
90歲以上	-28.8	-24.9	-17.6	-14.0	-10.4	-9.3	-6.5	-4.8	-1.7	1.0	1.9	4.1	5.6

教育部體育署

高齡者體適能檢測項目

椅子坐姿體前彎

評估下肢柔軟度



65歲以上男性椅子坐姿體前彎現況表

單位：公分

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	-11.1	-10.0	-5.7	-4.0	-2.0	1.0	2.0	4.0	6.0	7.0	9.0	14.6	18.0
70-74歲	-13.0	-10.9	-8.0	-7.0	-5.0	1.0	2.0	4.0	8.0	10.0	12.0	15.0	18.2
75-79歲	-19.0	-15.6	-7.7	-5.0	-2.0	0.0	1.0	2.0	3.2	5.0	6.0	10.6	15.0
80-84歲	-18.5	-18.0	-11.5	-6.5	-4.0	-1.5	0.0	1.0	1.0	2.0	3.5	5.8	8.5
84-89歲	-22.1	-20.0	-13.7	-11.3	-5.0	0.0	0.0	2.0	2.8	3.0	3.2	5.0	5.6
90歲以上	-20.0	-20.0	-18.7	-18.0	-17.3	-9.6	-6.0	-3.3	0.0	0.0	1.4	3.3	3.8

65歲以上女性椅子坐姿體前彎現況表

單位：公分

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	-6.0	-1.0	1.0	2.0	3.0	5.0	6.0	9.0	11.0	12.0	15.0	17.6	22.0
70-74歲	-11.1	-4.2	1.0	1.0	2.0	4.0	5.0	8.0	10.0	11.0	12.7	16.0	19.0
75-79歲	-9.6	-4.6	0.7	1.0	2.0	3.0	4.0	6.0	8.0	1.0	12.0	16.0	18.6
80-84歲	-15.9	-12.0	-5.0	-2.0	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	7.0	14.0	16.0
84-89歲	-21.7	-16.4	-7.7	-5.0	-4.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.8	2.7	4.6	13.6
90歲以上	-17.0	-7.1	-4.0	-4.0	-3.1	0.0	0.5	1.4	2.0	2.1	3.8	10.4	13.4

教育部體育署

高齡者體適能檢測項目

30 秒單腳站立

評估靜態平衡



65歲以上男性單腳站立現況表

單位:秒

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
65-69歲	2.9	7.1	19.9	30.0	59.4
70-74歲	2.2	4.0	7.7	20.2	18.3
75-79歲	1.1	2.3	2.3	12.7	30.0
80歲以上	1.6	3.7	7.3	5.9	10.4

65歲以上女性單腳站立現況表

單位:秒

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
65-69歲	2.0	5.3	11.8	21.5	37.0
70-74歲	1.7	3.3	6.6	13.5	30.0
75-79歲	1.3	2.9	4.1	7.0	24.9
80歲以上	1.0	1.1	2.5	3.3	8.4

高齡者體適能檢測項目

8 英尺起身繞行 (2.44 公尺)

評估敏捷
動態平衡



65歲以上男性2.44公尺(8英呎)椅子坐立繞物現況表

單位:秒

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	7.9	7.3	6.5	6.2	6.0	5.8	5.5	5.0	5.0	4.8	4.6	4.2	4.0
70-74歲	8.0	7.5	6.8	6.7	6.4	6.0	5.9	5.6	5.4	5.4	5.0	4.6	4.3
75-79歲	9.0	8.1	7.5	7.0	7.0	6.6	6.3	6.1	6.0	5.8	5.2	5.0	5.0
80-84歲	9.1	8.9	8.2	7.5	7.1	6.9	6.7	6.4	6.2	6.0	6.0	5.0	4.5
84-89歲	9.6	9.2	8.9	8.7	8.5	7.1	7.0	6.8	6.6	6.5	6.4	6.0	5.5
90歲以上	9.5	9.1	8.2	8.0	7.7	6.5	6.4	6.3	6.3	6.3	6.3	6.2	6.2

65歲以上女性2.44公尺(8英呎)椅子坐立繞物現況表

單位:秒

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	8.0	7.0	6.7	6.4	6.2	6.0	5.8	5.5	5.3	5.1	5.0	4.7	4.5
70-74歲	8.1	7.8	7.0	7.0	6.9	6.5	6.2	6.0	5.9	5.7	5.4	5.0	4.9
75-79歲	9.1	7.9	7.9	7.4	7.2	7.0	6.8	6.4	6.1	6.0	6.0	5.6	5.2
80-84歲	10.0	9.1	8.4	8.0	8.0	7.3	7.0	6.8	6.5	6.5	6.3	6.1	6.0
84-89歲	9.9	9.9	7.5	6.9	6.7	6.5	6.3	6.3	6.2	6.2	6.1	6.1	5.9
90歲以上	8.8	8.3	7.8	7.7	7.3	6.8	6.7	6.5	6.3	6.3	6.2	6.1	5.9

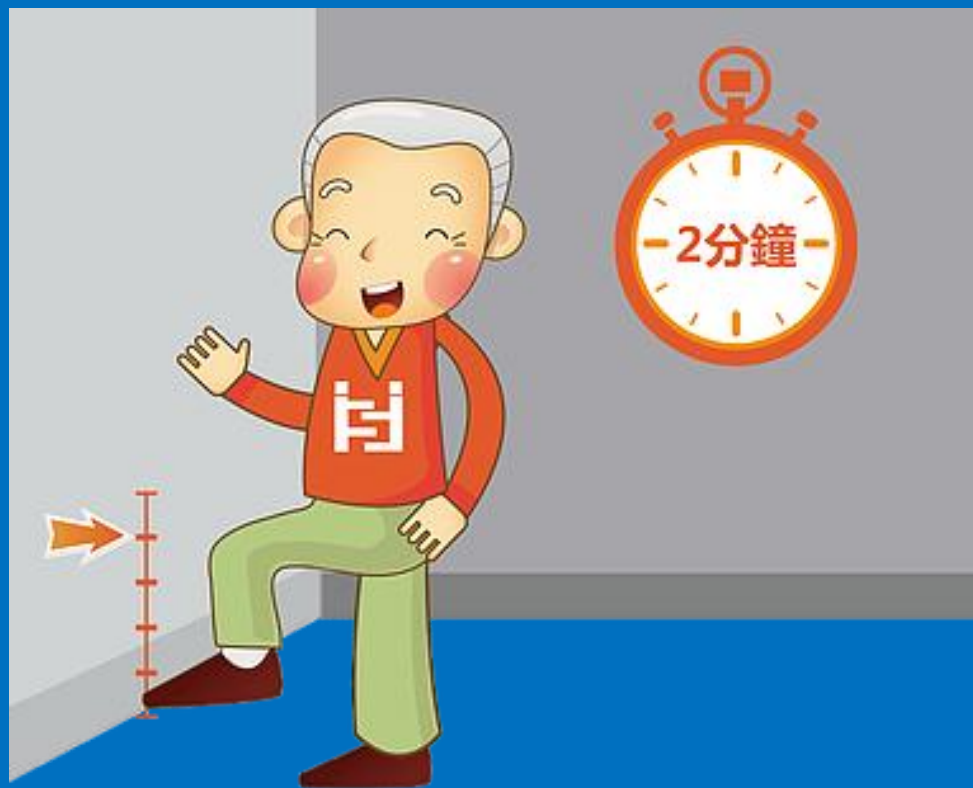
教育部體育署

高齡者體適能檢測項目

原地站立抬膝

(髌骨中點與髻股脊
連線 1/2 的高度位置
作為抬膝高度)

評估心肺有氧耐力



65歲以上、男性2分鐘原地站立抬膝現況表



單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	72	83	90	91	92	97	101	106	108	110	114	124	129
70-74歲	53	61	81	84	87	92	97	103	109	110	113	120	126
75-79歲	51	62	77	83	88	95	97	102	105	106	109	113	120
80-84歲	32	67	78	81	88	91	95	99	101	103	105	117	125
84-89歲	31	35	60	68	70	80	88	94	96	103	106	113	119
90歲以上	31	35	53	60	60	70	81	85	90	91	93	100	102

65歲以上、女性2分鐘原地站立抬膝現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	69	81	90	92	95	100	103	106	110	113	117	126	131
70-74歲	56	64	80	84	89	96	100	103	106	109	110	116	123
75-79歲	50	57	73	80	86	90	95	100	104	106	109	118	120
80-84歲	35	37	57	63	70	77	82	87	90	97	99	105	107
84-89歲	36	49	57	70	70	76	89	90	96	103	104	109	119
90歲以上	30	34	40	46	51	57	61	81	85	90	93	95	105

教育部體育署

高齡者體適能檢測項目

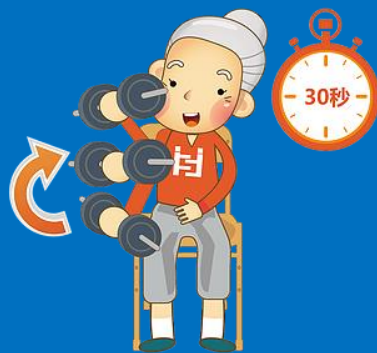
有幾項???



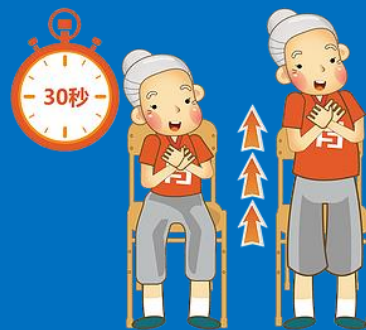




1 上肢肌耐力



2 下肢肌耐力



3 靜態平衡



4 動態平衡



5 上肢柔軟度



6 下肢柔軟度



7 心肺耐力



體適能檢測前步驟 同意書

同 意 書

我已經瞭解本次的測驗|流程與內容，對於參與本次測驗：

- ☐我同意參與，且願意承擔檢測風險。
- ☐我不同意，因為經醫生診斷不宜從事體適能檢測，並檢附醫生證明。
- ☐我不同意，因為 _____，所以現在無法參與，並擇期檢測。

了解長輩從正確評估開始

