

教育部106年南區樂齡學習輔導團辦理  
偏鄉地區樂齡服務團隊「休閒運動教學」增能課程

## 高齡者體適能檢測與增進方式

何永彬

臺東大學通識教育中心

2017/10/11

## 講授內容大綱

- 功能性體適能檢測項目與測驗方式介紹。
- 功能性體適能檢測實作。
- 如何增進高齡者全方位的體適能健康？  
肌肉適能訓練介紹

## 功能性體適能檢測項目與測驗方式介紹

- 一、**肌肉力量及耐力**：30秒肱二頭肌手臂屈舉測驗(上半身)，30秒椅子站立測驗(下半身)。
- 二、**心肺耐力**：2分鐘抬膝測驗，或6分鐘走路。
- 三、**身體柔軟度**：抓背測驗(上半身)，椅子坐姿體前彎(下半身)。
- 四、**平衡能力**：張眼單腳站立。
- 五、**協調能力及反應時間**：2.44公尺椅子坐起繞物測驗。
- 七、**身體組成(BMI)**：
  - (1)身高，體重。公式=體重(公斤)÷[身高(公尺)]<sup>2</sup>
  - (2)腰臀比：腰圍÷臀圍(理想值<0.92)；或評估其腰圍(理想值男生<90公分，女生<80公分)

是	否	自我評估項目
		1. 是否有醫師告訴過你，你的心臟有些問題，你只能做醫生建議的運動？
		2. 您是否曾在你從事體能活動時出現胸痛的現象？
		3. 最近一個月，在沒從事體能活動情況下，你是否曾出現胸痛的情形？
		4. 您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況？
		5. 從事體能活動是不是會使得您骨骼或關節的問題更嚴重或惡化？
		6. 您是否因高血壓或心臟疾病而需住院？
		7. 您是否有任何不適合運動的原因？

功能性體適能檢測實作  
檢測前的安全評估

### 肌耐力(上半身)檢測方式—30秒肱二頭肌手臂屈舉



啞鈴重量→男性：3.63公斤(8磅) 女性：2.27公斤(5磅)

### 肌耐力(下半身)檢測方式—30秒椅子站立測驗



### 心肺耐力檢測方式— 2分鐘抬膝測驗



### 柔軟度(上半身)檢測方式— 抓背測驗





## 柔軟度(下半身)檢測方式—椅子坐姿體前彎測驗



## 平衡力檢測方式—單腳站立測驗



## 協調能力及反應時間檢測方式—2.44公尺椅子坐起繞物測驗



## 各項檢測標準值對照表(行政院衛生署國民健康局)

檢測項目	男性正常值	女性正常值	備註
BMI	18-24	18-24	體重KG/身高M平方
腰臀比	0.85-0.9	0.7-0.8	
30秒坐站	>12次	>10次	
30秒啞鈴	>18次	>15次	男8磅；女5磅
坐姿體前彎	>-4CM	>-2CM	雙手合疊，左右腳都要測量
雙手抓背測驗	>-12CM	>-6CM	左、右手都要測
張眼單腳站立	>10秒	>10秒	
2.44M坐走	<8秒	<8秒	
2分鐘抬膝	>90次	>80次	兩腳上算一次

## 如何增進高齡者全方位的體適能健康 肌肉適能訓練介紹

- 肌力對於老人的重要性大於心肺耐力
- 老年人需要“獨自”完成日常生活的活動
- 超過90歲而且平時不運動的老年人，經過肌力訓練後，腿部肌力改善了200%。
- 影片為證。



## 肌肉適能訓練介紹 —彈力帶訓練

### 彈力帶功用

- 代替健身房的健身工具
- 方便(隨時、隨地)
- 阻力可以調整



## 推薦的運動量、時間及強度

### ■ 阻力訓練：

- 每周至少2次。
- 0-10的運動辛苦程度量表，5-6分屬於中等強度運動與高強度。
- 8-10部分的大肌肉，每次重複10~15次，每天做三組。

## 阻力運動動作照片、運用肌肉，及日常生活應用動作說(上半身肌肉訓練)



訓練肌肉：肱二頭肌  
生活功用：提菜籃、抱孫子等



訓練肌肉：三角肌、斜方肌、上背肌群  
生活功用：開店時推開鐵門、搬重物向上等



## 阻力運動動作照片、運用肌肉，及日常生活應用動作說(上半身肌肉訓練)



訓練肌肉：胸大肌  
生活功用：推娃娃車、  
推購物車



訓練肌肉：胸大肌  
生活功用：開窗戶，  
拉開窗簾

## 阻力運動動作照片、運用肌肉，及日常生活應用動作說(上半身肌肉訓練)



訓練肌肉：三角肌、闊  
背肌、肱三頭肌  
生活功用：拉車



訓練肌肉：三角肌、闊  
背肌  
生活功用：拉車

## 阻力運動動作照片、運用肌肉，及日常生活應用動作說(下半身肌肉訓練)



訓練肌肉：股四頭肌  
生活功用：預防跌倒、  
走路更敏捷。



訓練肌肉：股二頭肌  
生活功用：預防跌倒、  
走路更敏捷。

## 阻力運動動作照片、運用肌肉，及日常生活應用動作說(下半身肌肉訓練)



訓練肌肉：大腿外側肌  
生活功用：預防跌倒、走  
路更敏捷。



訓練肌肉：大腿內側肌  
生活功用：預防跌倒、走  
路更敏捷。

## 阻力運動動作照片、運用肌肉，及日常生活應用動作說(下半身肌肉訓練)



訓練肌肉：小腿肌群  
生活功用：預防跌倒、走路更敏捷。

感謝大家聆聽