

115年臺南市運動 i 臺灣2.0計畫



會前會



大綱

- 體育雲系統操作
- 體適能前後測日期
- 課程成果計算方式
- 體適能檢測項目



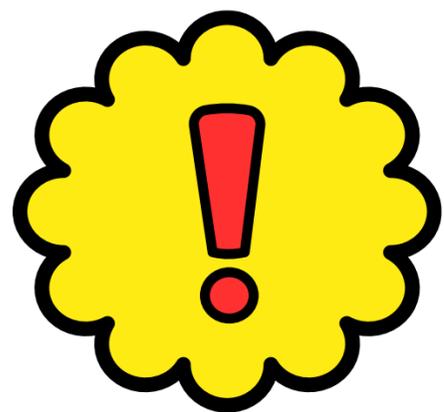
體適能前後測日期

- 由台南市立醫院負責執行，並請執行常態性課程單位須開課日1個月前主動聯繫檢測單位，提供常態性課程期程（開始及結束日期）、學員人數及地點等資訊，以利檢測單位安排施測。
- 每課程(班)第1堂課的前、後7日內完成前測，該課程(班)最後一堂課的前、後7日內完成後測。

因檢測單位需後續整理檢測資料，
請各單位務必於9月底前完成後測

課程成果計算方式

- 每學員參加課程堂數須達60%，且有60%學員參與體適能檢測之前、後測，前、後測間隔須達12週(至少78天)



中途加入學員並完成後測者，仍不列入前後測學員60%(因無前測)

中途學員離開不再參加課程，將影響參加人數成果(因只計算有完成前後測學員)



常態性課程體適能前後測.....

【請各執行單位務必配合體適能檢測事項】

相關個人資料未填**無法**
參與檢測

常態性課程
學員只可參加一班課程

前後測結束
無法再前往
單位補測

上傳資料後
檢測人數無
法再更新

體適能 檢測項目 (傳統)

教育部體育署國民體適能檢測紀錄表 (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)
 身分證字號: _____
 (必填, 您的檢測紀錄將登錄於「i 運動資訊平臺」做為自我體適能追蹤與比較之用)
 性 別: 男 女
 出生: 民國 _____ 年

一、體適能檢測結果紀錄表 (由檢測人員填寫)

| 體適能要素 | 檢測項目 | 檢測結果 |
|--------|-------|--|
| 身體組成 | 身 高 | _____公分 (取小數點1位) |
| | 體 重 | _____公斤 (取小數點1位) |
| | 腰 圍 | ① _____公分 ② _____公分 |
| | 臀 圍 | ① _____公分 ② _____公分 |
| 心肺耐力 | 三分鐘登階 | 運動時間: <input type="checkbox"/> 180秒 <input type="checkbox"/> ____秒 運動後1分至1分30秒 _____下 運動後2分至2分30秒 _____下 運動後3分至3分30秒 _____下 |
| 肌力及肌耐力 | 仰臥捲腹 | _____次 |
| 柔軟度 | 坐姿體前彎 | ① _____公分 ② _____公分 |

檢測員簽章: _____

二、基本資料 (受測者自行填寫或由現場人員協助解說)

- (一) 居住所在縣市: _____ 郵遞區號:
 (二) 教育程度: 1. 國小 (含以下) 2. 國中 3. 高中職 4. 專科、大學 5. 碩士以上
 (三) 職業類別: (目前的)
 1. 教育機構業 2. 金融保險業 3. 農林漁牧業 4. 服務業
 5. 學生 6. 科技業 7. 公務機關 8. 媒體傳播業
 9. 一般商業 10. 衛生保健業 11. 製造業 12. 家管
 13. 其他 _____
 (四) 目前的月收入: 1. 20,000元以下 2. 20,001~40,000元 3. 40,001~60,000元
 4. 60,001~80,000元 5. 80,001~100,000元 6. 100,001元以上
 (五) 婚姻現況: 1. 未婚 2. 已婚 3. 離婚 4. 喪偶 5. 拒答
 (六) 是否獨居: 1. 否 2. 是

教育部體育署國民體適能檢測紀錄表 (65 歲以上適用)

*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)
 身分證字號: _____
 (必填, 您的檢測數值將登錄於「i 運動資訊平臺」做為自我體適能追蹤與比較之用)
 性 別: 男 女
 出生: 民國 _____ 年

一、體適能檢測結果紀錄表 (由檢測人員填寫)

| 體適能要素 | 檢測項目 | 檢測結果 |
|----------|-----------------------------|---------------------|
| 身體組成 | 身 高 | _____公分 (取小數點1位) |
| | 體 重 | _____公斤 (取小數點1位) |
| | 腰 圍 | ① _____公分 ② _____公分 |
| | 臀 圍 | ① _____公分 ② _____公分 |
| 平衡能力 | 開眼單足立 (左腳或右腳, 測兩次, 取至1/10秒) | ① _____秒 ② _____秒 |
| 下肢肌力 | 椅子坐立(30秒) | _____次 |
| 上肢肌力 | 肱二頭肌手臂屈舉 (30秒左手或右手) | _____次 |
| 心肺耐力 | 原地抬膝踏步(2分鐘) | _____次 |
| 下肢柔軟度 | 椅子坐姿體前彎 (左腳或右腳, 測兩次) | ① _____公分 ② _____公分 |
| 上肢柔軟度 | 抓背測驗(左手或右手, 測兩次) | ① _____公分 ② _____公分 |
| 動態平衡與敏捷力 | 椅子坐立繞物 (測兩次, 取至1/10秒) | ① _____秒 ② _____秒 |

檢測員簽章: _____

二、基本資料 (受測者自行填寫或由現場人員協助解說)

- (一) 居住所在縣市: _____ 郵遞區號:
 (二) 教育程度: 1. 國小 (含以下) 2. 國中 3. 高中職 4. 專科、大學 5. 碩士以上
 (三) 職業類別: (目前的) 0. 退休
 1. 教育機構業 2. 金融保險業 3. 農林漁牧業 4. 服務業
 5. 學生 6. 科技業 7. 公務機關 8. 媒體傳播業
 9. 一般商業 10. 衛生保健業 11. 製造業 12. 家管
 13. 其他 _____
 (四) 目前的月收入: 1. 20,000元以下 2. 20,001~40,000元 3. 40,001~60,000元

體適能 檢測項目 (科技)

運動部全民運動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：持中華民國身份證 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 聯絡電話：_____

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 | 系統綁定 | 體重_____公斤/體脂肪重_____公斤/體脂肪率_____% (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 | 肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後2位) |
| | 右手臂 | 系統綁定 | 肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後2位) |
| | 軀幹 | 系統綁定 | 肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後2位) |
| | 左腿 | 系統綁定 | 肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後2位) |
| | 右腿 | 系統綁定 | 肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後2位) |
| 肌力適能 | 最大握力 (瞬間最大值) | 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 | 右腳最大值：①_____公分 (取小數點1位) 左腳最大值：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)

- (一)居住所在縣市：_____ 郵遞區號：□□□□□
- (二)職業類別：(目前的)
- 01.□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(每週3次，每次30分鐘)持續三個月以上，並達到會喘或會流汗之運動強度？ 是 否
- 請問是否有每一週達到150分鐘中等強度運動(可順暢說話但無法唱歌)或是75分鐘高等強度運動(無法邊活動邊輕鬆說話)？ 是 否

使用物聯網化體適能檢測者免填本表，謝謝您的參與！！

運動部全民運動署國民銀髮族科技體適能檢測紀錄表 (65 歲以上適用)

*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：持中華民國身份證 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 聯絡電話：_____

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 | 系統綁定 | 體重_____公斤/體脂肪重_____公斤/體脂肪率_____% (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 | 肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後2位) |
| | 右手臂 | 系統綁定 | 肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後2位) |
| | 軀幹 | 系統綁定 | 肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後2位) |
| | 左腿 | 系統綁定 | 肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後2位) |
| | 右腿 | 系統綁定 | 肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後2位) |
| 肌力適能 | 最大握力 (瞬間最大值) | 系統綁定 | ①_____公斤②_____公斤 (取小數點1位) |
| 柔軟度 | 椅子 坐姿體前彎 | 系統綁定 | 優勢腳一測：①_____公分 (取小數點1位) 優勢腳二測：①_____公分 (取小數點1位) |
| 心肺適能 | 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 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)

- (一)居住所在縣市：_____ 郵遞區號：□□□□□
- (二)職業類別：(目前的)
- 01.□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？
- 請問是否有每一週達到150分鐘中等強度運動(可順暢說話但無法唱歌) 是 否

使用物聯網化體適能檢測者免填本表，謝謝您的參與！！



***THANK YOU FOR
YOUR ATTENTION***



0912629528



kang3908@gmail.com