


中國文化大學 107 年度高等教育深耕計畫

子計畫項目	D2-3-1 全民運動，營造健康環境-運動檢測
執行作法與成效	<p>執行作法：</p> <p>本計畫目的為提倡本校師生自我健康意識，透過健康體適能測驗評估自身生理狀況，測驗包括身體組成、骨質密度與心肺適能(肺功能、PACER 間歇測驗、漸增負荷測試)。</p> <p>本計畫招募學生 370 名，教師與職員 160 名，於中國文化大學運動生理學實驗室進行運動與健康體適能測試。過程分別使用(1)身體組成分析儀 (Inbody 770) 評估肌肉量、體脂肪與內臟脂肪；(2)超聲波骨質疏鬆篩查儀 (Sunlight MiniOmni Bone Densitometer) 評估手橈骨密度；(3) 肺功能測定儀 (Chest, HI-801) 評估拘束性換氣障礙、混合性換氣障礙與閉塞性換氣障礙等狀況；亦或採用運動心肺氣體分析儀 (CORTEX METALYER)分析漸進式心肺耐力跑 (PACER)、漸增負荷測試估運動心肺適能。所得檢測數據經統整後，製成自我健康評估表，並於後續舉辦成果說明會，詳述參與對象健康檢測與運動健康促進結果之相關內容，並提供運動處方諮詢與建議。</p> <p>執行成效：</p> <ul style="list-style-type: none">● 共完成 530 名。● 舉辦檢測成果說明會 (詳述各項指標與對照常模)。● 提供每位參與者具體的運動處方諮詢與建議。
活動照片	 <p>檢測前篩選評估與講解</p>



身體組成檢測



骨質密度檢測



運動心肺功能測試



檢測成果說明會