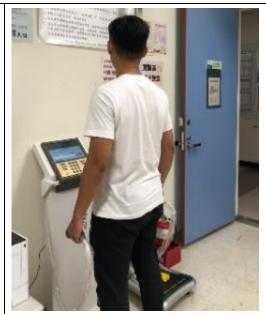
中國文化大學 107 年度高等教育深耕計畫

D2-3-1 全民運動,營造健康環境-運動檢測 子計畫項 目 執行作法 執行作法: 與成效 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)。 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。 執行成效: 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

檢測前篩選評估與講解



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