

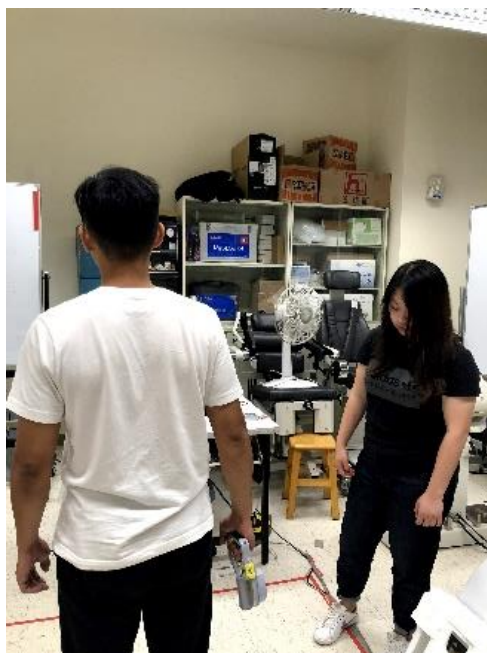
## 中國文化大學教育部高教深耕計畫計畫成果紀錄表

<b>子計畫</b>	子計畫 D「大學專業融入在地，社會參與區域共榮」計畫	
<b>具體作法</b>	D2-3-1 全民運動，營造健康環境	
<b>主題</b>	運動能力促進中心檢測運動與健康能力項目、運動健康諮詢服務	
<b>內容</b> (活動內容簡述/執行成效)	<p>主辦單位：體育室  活動日期：108.3.1 – 108.6.30  活動地點：中國文化大學大孝館七樓運動生理學實驗室  計畫主持人：吳慧君 教授  參與人數：283 人 (教師 6 人、學生 252 人、行政人員 25 人、校外 0 人)</p> <p>內 容：本計畫旨在成立校園「運動能力促進中心」，藉由規劃一系列檢測篩檢，包括血壓、身體組成、骨質密度、肺功能及運動心肺適能的測驗 (三分鐘抬膝測驗、漸增負荷測試)，以提供本校師生對身體適能與健康疾病之間的狀態，期許能進一步提升活動參與者自我健康的意識，藉由運動能力促進後，以達預防性治療之健康效益。本計畫皆在大孝館運動生理學實驗室實施，過程採實驗暨醫療專用檢測儀器進行測驗。依序以 (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) 評估手腕骨密度；(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) 分析漸增負荷測試估運動心肺適能；以及團隊心率心跳系統 (Polar team Pro) 檢測之運動中與恢復中心跳率。所得檢測數據經統整後，並於檢測後詳述參與對象健康檢測與運動健康促進結果之相關內容，且提供健康諮詢與運動處方之建議。</p> <p>安靜血壓測量、身體組成分析、骨質密度分析、肺功能性檢測、運動動心肺適能的測驗 (三分鐘抬膝測驗、漸增負荷測試)</p> <p>執行成效：每月累積檢測人數：  3 月份：76 人次  4 月份：146 人次  5 月份：208 人次  6 月份：283 人次</p>	
<b>活動照片</b>	<b>活動照片電子檔名稱</b> (請用英數檔名)	<b>活動照片內容說明(每張 20 字內)</b>

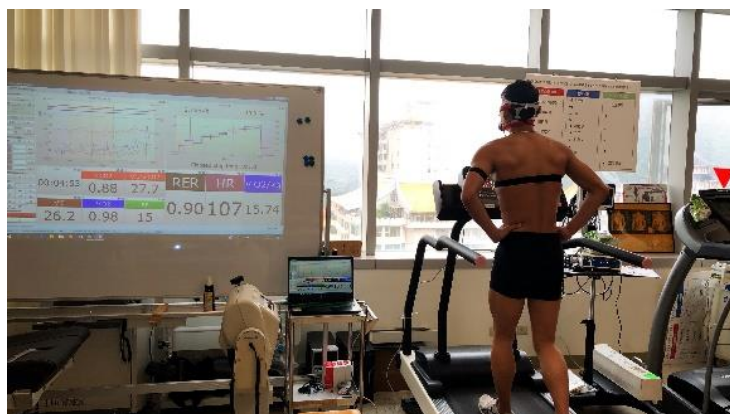
(檔案大小以不超過 2M 為限)



身高體重量測完，後續以旁邊的身體組成分析儀，分析肌肉量、脂肪量等相關指標。



以握力檢測器，評定上肢肌力功能性表現。



以運動中氣體分析儀，檢測跑步機漸增負荷測試的運動心肺功能狀態。



以運動中氣體分析儀，檢測腳踏車漸增負荷測試的運動心肺功能狀態。



團隊心率心跳系統 (Polar team Pro) 檢測三分抬膝運動心跳率與恢復中心跳率參數。



備註：活動照片請附上原始照片一併回傳