

中國文化大學 109 年度高等教育深耕計畫 成果紀錄表

子計畫項目	D2-3-1 全民運動，營造健康環境
活動日期	109.09.14-109.12.31
執行作法與成效	<p>1. 計畫簡介</p> <p>本計畫目的由過去年度透過健康體適能測驗評估自身生理狀況，進而提倡本校師生自我健康意識。近年則是在原計畫目的基礎上，朝檢測項目多元化方向進行，延續校園運動能力促進中心基礎，拓展健康促進內容，深化檢測項目之多元性與人員參與程度。並新增與修正健康與體能檢測的項目，以彌補參與對象整體性健康的不足之處，旨在提升國人健康病理認知，以完善國人促進健康與體能的意識。</p> <p>2. 成效與改變</p> <p>本年度計畫多元規劃評定項目，為符合全民運動，營造健康環境之意義。其評定項目包括 (1) 身高、體重、腰圍、臀圍及血壓測量，建立參與者基本資料、(2) 數位握力計 (JAMAR) 評估上肢功能狀態、(3) 身體組成分析儀 (Inbody 770) 評估肌肉量、體脂肪與內臟脂肪、(4) 動脈硬化分析儀 (FUKUDA DENSHI VS-1500) 評估四肢週邊血管的硬化及阻塞程度，進而推算出動脈年齡，以評估血管健康狀況、(5) 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、(6) 電阻式全身血流動力心電圖 (PhysioFlow Enduro) 非侵入性檢測數種血液動力學參數，輔助評估參與者運動中的血液動力學狀態及心臟功能。並於檢測完畢後，提供運動健康建議與諮詢，將有助於加深參與者在運動健康概念與重要性。另外也提供運動及傷害防護諮詢服務與運動處方建議，有助於參與者釐清運動與健康之相關問題，以能提升運動專業知能且達疾病預防之效益。</p> <p>3. 未來精進</p> <p>為符合現代社會進展與現況，且能符合本計畫核心價值全民運動，營造健康環境，如何解決高齡化是社會上現在的關注焦點，而其運動促進與能力評估，將是解決高齡者獨立自主生活能力的關鍵，也是政府力推長期照顧十年計畫的主要原因。因此，為使本計畫核心主軸之大學專業融入在地，社會參與區域共榮能更有社會價值，故此，下一階段精進執行方向，在現階段運動能力與健康促進基礎上，發展符合高齡化社會相關之運動、健康與活躍老化評估項目，預期可深化本計畫運動導向善盡社會責任之義務。</p>

活動照片或圖
表

運動檢測活動照片







