

中國文化大學教育部高教深耕計畫計畫成果紀錄表

子計畫	D2-3-1 全民運動，營造健康環境	
具體作法	<p>本計畫目的是在校園運動能力促進中心。每年藉由規劃不同系列檢測組合(其內容包括血壓、身體組成、上肢肌力、血管動脈硬化分析、全身血流與阻力分析及運動心肺適能的測驗等項目)，深化本校師生對身體適能與健康疾病之間的關係，期許能進一步提升活動參與者自我健康的意識，以達運動預防性治療之健康效益。本計畫活動皆在大孝館運動生理學實驗室實施，過程採研究暨醫療專用檢測儀器進行測驗。</p> <p>本年度計畫多元規劃評定項目為 (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。所得檢測數據經統整分析後，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>	
主題	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	
內容 (活動內容簡述/執行成效)	<p>主辦單位：體育室 活動日期：109.4.1 – 109.7.31 活動地點：中國文化大學大孝館七樓運動生理學實驗室 主講者：吳慧君 教授 參與人數：<u>378</u> 人 (教師 <u>25</u> 人、學生 <u>378</u> 人、行政人員 <u>0</u> 人、校外 <u>0</u> 人) 內 容：評估學生與教職員身高、體重、腰圍、臀圍、血壓、上肢肌力、身體組成、血管硬化及阻塞程度、運動心肺適能、血液動力學狀態及心臟功能等項目，最後提供健康諮詢與運動處方之建議。 執行成效：每月累積檢測人數 4 月為 98 人、5 月 120 人、6 月 160 人、7 月 25 人，累積總人數：403</p>	
活動照片	活動照片	活動照片內容說明



學生活動前，各項檢測項目說明會



評估學生身高、體重、腰臀圍狀況



評估學生肌肉量、體脂肪與內臟脂肪



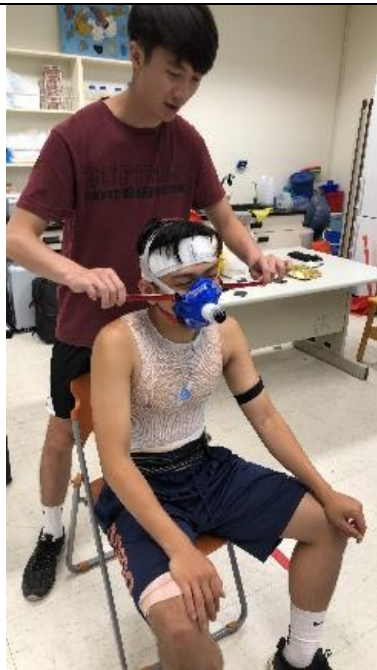
評估教職員身高、體重、肌肉量、體脂肪與內臟脂肪等



評估教職員上肢肌力能力



分析血管動脈硬化與阻塞之健康程度



配戴運動心肺氣體分析儀
與電阻式全身血流動力心
電圖分析儀



評估跑步最大運動心肺功
能、血液動力學心臟功能