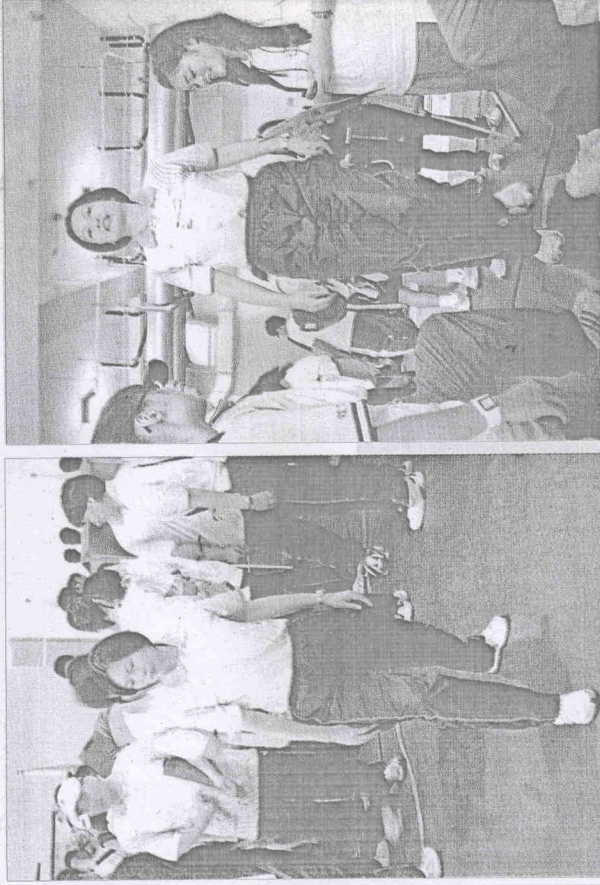


# 行政院體委會關心國民體能

## 自即日起接受全國各地申辦檢測站



▲行政院體委會主委戴超齡帶領全會同仁一起參與體能檢測。

▲行政院體委會主委戴超齡以身作則並鼓勵全民一起參與體能檢測活動。

想知道你的BMI指數是否過重或過輕？體能比例可能隨時對其常態作評估，為關心民衆體能健康，行政院體育委員會計畫於全國各地設立國民體能檢測站，並自即日起至八月六日止接受申辦。屆時民眾可就近參與體能檢測活動。

體委會主委戴超齡表示，建國國民體能發展是本會重點工作之一，只要長安國公、私立大專院校或醫療衛生院所，或是依法設立登記之全國性民間體育運動團體，都可以向該會申請設立國民體能檢測站。所需文件包括：申請表、申請補助計畫書、經費預算表、立案證書或其他指定文件等。

申辦計畫書內容事項應含：(1)場地設施圖。(2)工作內容具體執行方式及要領(包括檢測項目流程、人員安排及檢測活動宣傳報章)。(3)檢測對象及聯繫方式。(4)緊急應變及醫療處理流程。(5)工作團隊分工、學歷及經歷(包括單位對計畫之支援措施)。(6)預定工作進度及期程(辦理檢測次數以二十次為原則，期滿檢測人數至少二千五百人次)。(7)預期效益。(8)其他特色及有助於計畫品質提升措施(

地理位置、交通便利性等)。(9)財務計畫合理性(包括經費預算表)。相關評分標準可至體委會網站查詢。

戴主委強調，配合體能常規之建置，檢測站之檢測對象，為中華民國年滿十八歲至六十五歲之國民，並應依性別、年齡、教育程度、區域、職業、月收入、年度別、族群分布等因素，平均其檢測對象。至於檢測項目，包括身體組成：身體質量指數(BMI)、體脂率、腰圍、體脂圍比。肌力與肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐。柔軟度：坐姿體前彎。心肺耐力：三分鐘登階測驗。

凡經審核通過設立檢測站，每案補助金額以新臺幣一百萬元為上限。該會副主委陳士超指出，為維持檢測站之一定水準，將培訓四〇〇位合格檢測人員分教各檢測站，並將聘請專家學者成立小組評核計畫書，就計畫內容及具體可行性、經費編列合理性及計畫之效益等綜合考量，審查申請計畫書及補助金額。

體委會指出，本案採書面申請方式辦理，以一縣市設立一檢測站為原則。如該市人口數逾百萬者，則不在此限。每檢測站須於十一月月底前完成檢測次數至少二十次，檢測人數至少二千五百人次。有意願申辦之單位可於八月六日前將計畫書等相關資料送交體委會全民運動處，俾利審辦。

### 國民體能常模

項目	BMI		一分鐘仰臥起坐		坐姿體前彎		心肺耐力指數	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
年齡(歲)								
21~25	21.68~23.01	19.85~21.17	35~38	24~27	27~31	29~34	53.58~57.69	51.73~56.25
26~30	22.34~23.87	20.05~21.64	32~35	20~23	24~29	28~33	52.95~57.32	53.58~57.32
31~35	23.04~24.70	20.69~21.85	27~30	18~21	23~27	27~31	53.58~57.32	53.58~57.32
36~40	23.58~24.91	21.24~22.55	24~27	17~20	22~27	26~30	54.23~57.69	53.26~57.69
41~45	23.77~25.06	21.82~23.22	24~27	14~18	22~27	26~31	54.56~58.06	53.20~58.06
46~50	23.87~25.15	21.52~23.96	21~24	12~16	21~25	26~30	53.58~58.64	53.20~58.62
51~55	24.10~25.34	23.08~24.47	19~22	7~12	19~25	26~28	53.90~58.82	53.09~59.60
56~60	23.14~25.46	23.31~24.69	16~19	3~9	16~23	26~28	54.40~59.60	52.79~60.00
61~65	23.25~25.58	23.73~25.30	10~15	1~4	15~23	25~27	54.03~60.00	52.46~60.81

資料來源：國民體能常模報告書(行政院體育委員會，90年11月)。

## 有興趣申請設立體能檢測站服務民眾嗎？

體委會表示，歡迎公立、私立大專院校或衛生醫療院所、全國性體育團體提出申辦案。本案補助科目包括：檢測站場地整修、檢測設施修繕、資訊系統建置、器材購置、及檢測人員工作費、檢測資料彙整與研究、活動宣導費與相關業務經費。補助金額以新臺幣一百萬元為上限。檢測站所需器材之規格、數量及檢測實施標準，應依照本會「國民體能檢測實施辦法」統一規定辦理，期達至資料標準化與檢測一致化。

體委會指出，經核准之單位，應參加本會舉辦之檢測站檢測站相關管理研習之培訓會；申請案件未經評審認定基準時，名額得從缺，反之，經評審合格得預先增加錄取名額。受補助單位應於計畫期程屆滿後提出報告書一式十份及電子檔寄回本會。本會將視檢測站執行情形辦理成果發表會。

