

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫藥保健 來源 聯合報 日期 97.10.14 版面 C三版

與大研發 體適能開處方籤

【記者喻文玟／台中市報導】中興大學運動與健康管理研究所長邱靖華研發第三代「雙向體適能檢測系統」，兼具測量壓力管理、心肺耐力的體適能評估，還能針對個人的理想體重、熱量消耗開立「運動處方籤」，也協助中國醫藥大學附設醫院的社區醫院開設減重班。

過去體適能測量多靠人工檢測，邱靖華研發軟體，設計一套檢測機器，學生可看著電腦螢幕，依序測量坐姿體前彎、1分鐘仰臥起坐、3分鐘登階測試，靠光感應計算次數，並自動計時。

邱靖華說，這套系統還有基礎問卷填答，並列出28種有助心肺功能訓練的運動，例如：跑步機、直排輪…等，測試者勾選喜歡的運動，測量後經過系統分析開設「運動處方籤」，有8周循

序漸進課程，能自我要求訓練。

日前有名大三學生來測試，她身高168公分、體重77公斤，一直想瘦身，平常多接觸有氧舞蹈，系統測試她身體質量指數（BMI）過重，心肺耐力普通，「運動處方籤」建議她每天跑走、緩和運動，8周後練習時間慢慢增加，平均一天要運動32分鐘以上，才能增加心肺耐力。

也有不少興大教職員工來檢測，過胖比例也逐年增加；邱靖華說，職員每天坐辦公室，教授心肺功能也不理想，他想進一步蒐集數據，提醒學校重視健康。

邱靖華在2001年就研發第一代「教育版」體適能探索系統，全台1047所國中、小、高中職申請使用，這套系統今年改良出第三代，新增加壓力管理、運動處方籤評估。

