運動部全民運動署
Sports for All Agency,
Ministry of Sports

「國民體適能科技檢測常模建構計畫」

主辦單位：運動部全民運動署

執行單位：體適能專案辦公室

核定日期：115 年 02 月 04 日
運全署健字第 1150000702 號

目錄

115 年「國民體適能科技檢測常模建構計畫」 3
附件 1 115 年度國民體適能科技檢測常模建構計畫申辦作業原則 10
附件 2 115 年度國民體適能科技檢測常模建構計畫檢測站設置申請書 11
附件 3-1 補助款申請領據 14
附件 3-2 補助款申請領據 15
附件 4-1 運動安全篩選表(23-64 歲適用) 16
附件 4-2 運動安全篩選表(65 歲以上適用) 19
附件 4-3 運動安全篩選表_第二部分(年滿 70 歲者必填) 22
附件 5 國民體適能科技檢測常模建構計畫檢測項目 24
附件 6 體適能科技檢測順序建議 38
附件 7 各項科技體適能檢測器材建議表（或高於建議表之規格等級） 39
附件 8 保密合約書（檢測站簽署） 47
附件 9 保密同意書（檢測站執行人員簽署） 49
附件 10 運動部委外專案個人資料保護條款（檢測站執行人員應詳閱） 50

115 年「國民體適能科技檢測常模建構計畫」

115.02.04 版本

壹、 依據：「國民體育法」、「國民體適能檢測實施辦法」、「國民體適能指導員資格檢定辦法」、「運動部運動政策白皮書 (115-124)(草案)」及「國家科學技術發展計劃(民國 114 年至 117 年)(核定本)」，全民運動署推動「116-121 年國民體適能科技中程計畫(草案)」規定辦理。

貳、 實施目的：

一、 為強化國民科技體適能檢測與促進體適能發展，提升規律運動的習慣，並瞭解目前國民體適能狀況，委由體適能專案辦公室，辦理國民體適能科技檢測常模建構計畫補助費用代收代付。

二、 藉由體適能科技檢測方法，提升國人對自我體適能的認知與重視，並強化運動健身之實際功效。

三、 透過制度化的收案與資料治理機制，逐步建立具代表性、可比較且科學化的科技體適能常模。

參、 辦理單位：

一、 主辦單位：運動部全民運動署

二、 承辦單位：體適能專案辦公室

三、 執行單位：經運動部全民運動署核准設立之合格體適能科技檢測站

肆、 計畫申請與執行期程：

編號	業務項目	時間
(一)	申請期限	自計畫核定公告後至 115 年 2 月 26 日(星期四) ※若須於期限外申請者，將視需求專案辦理。
(二)	執行期程	核定公告後至 115 年 11 月 23 日(星期一)止
(三)	核結期限	115 年 11 月 30 日(星期一)，郵戳為憑

伍、 經費申請與補助基準原則：

一、 本計畫須經過專案辦公室初審同意通過，並經運動部全民運動署核可通過，將提供全民運動資訊系統平台後臺帳號密碼以利執行計畫。

二、 本計畫補助經費來源為運動部全民運動署公務預算，規定如下：

(一) 本計畫以「合格體適能科技檢測站」為執行單位，須於計畫期間內完成國民體適能科技檢測作業，並依本署規範，將各項檢測數據確實上傳至「全民運動資訊系統」。所有收案資料須納入本署統一之資料治理與品質控管機制，透過制度化之收案流程與持續性資料蒐集，逐步建構符合年齡、性別及地區分布需求之國民體適能科技檢測常模資料庫。

(二) 整體補助經費總額以新臺幣 3,000 萬元為原則，並依運動部補（捐）助及委辦經費處理作業要點辦理。各補助單位提交申請計畫書，經署內核定後 60 天以內撥付 60%核定補助經費，並於核結時依照核定級距執行率按比例撥付剩餘 40%核定補助經費，惟最終撥付金額以各補助項目實際支出金額為上限。若於計畫執行期限屆滿前，實際執行進度未達核定目標 60%者，將不予撥付剩餘 40%補助經費，並得視實際執行情形，作為次年度調整補助級距或取消設站資格之參考。

(三) 合格體適能科技檢測站需依照本計畫檢測辦法執行體適能科技檢測，並需配合常模建構目標蒐集各縣市不指定團體對象之國人樣本，及依指派協助執行辦理全民運動署專案場次，含全民運動署「運動企業認證」(以下簡稱專案一)、「企業聘用運動指導員」(以下簡稱專案二)、「國民體育日推廣活動」(以下簡稱專案三)及全民運動署所辦理之專案活動(以下簡稱專案四)，由專案辦公室進行認列後補助。

(四) 配合全民運動署指定辦理專案一及專案二檢測場次，以 1 場次、100 人為補助上限，超出輔助範圍之額度，將由需求端自行付費支應。

(五) 一般公司行號、公家機關、公營事業、行政法人、公益法人／財團法人、社團法人、法人團體或服務特定對象等場次，需求端須自行負擔 50%之費用，若該場次達 200 人以上，則須以超過人數部分自費辦理。

(六) 各檢測場次皆需符合上述規定、事先經核可方可辦理，並於辦理一週前於「全民運動資訊系統」填寫真實資訊完成場次開立，若有未符合之情事發生經查證屬實且無法提出相應之證明文件者，專案辦公室有權於核結時刪除該場次之人數認列，情節嚴重者將酌情註銷其檢測站資格並納入次年申請設站審核之參考依據。

(七) 各檢測站應配合計畫建立國人體適能常模之目標（如表 1-各縣市加權後最低需求有效樣本數、表 2-各性別加權後樣本分配目標、表 3-各年齡層加權後樣本分配目標），以確保常模之代表性。

表 1-各縣市加權後最低需求有效樣本數

活動區域	各縣市抽樣母體數(20-79 歲)	人口比例(%)	抽樣誤差	加權後最低需求有效樣本數
新北市	3,299,833	17.63%	±2.5%	6,146
臺中市	2,267,066	12.11%	±2.5%	6,146
高雄市	2,214,348	11.83%	±2.5%	6,145
臺北市	1,962,562	10.49%	±2.5%	6,145
桃園市	1,846,855	9.87%	±2.5%	6,145
臺南市	1,494,497	7.99%	±2.5%	6,145
彰化縣	969,557	5.18%	±3%	3,201
屏東縣	641,824	3.43%	±3%	3,201
雲林縣	521,827	2.79%	±3%	3,201
新竹縣	452,753	2.42%	±3%	3,201
苗栗縣	422,098	2.26%	±3%	3,201
嘉義縣	389,565	2.08%	±3%	3,201
南投縣	379,680	2.03%	±3%	3,201
宜蘭縣	357,300	1.91%	±3%	3,201
新竹市	347,580	1.86%	±3%	3,201
基隆市	298,058	1.59%	±3%	3,201
花蓮縣	253,063	1.35%	±4%	599
嘉義市	206,307	1.10%	±4%	599
臺東縣	168,540	0.90%	±4%	599
金門縣	121,495	0.65%	±4%	598
澎湖縣	88,153	0.47%	±4%	598
連江縣	11,640	0.06%	±5%	372
合計				**72,249**

表 2-各性別加權後樣本分配目標

性別	抽樣母體數(人)	人口比例(%)	加權後樣本分配
男	9,204,594	49.18%	35,534
女	9,510,007	50.82%	36,713
合計	**18,714,601**	**100%**	**72,248**

表 3-各年齡層加權後樣本分配目標

年齡(五齡組)	抽樣母體數(人)	人口比例(%)	加權後樣本分配
20～24	1,250,320	6.68%	4,827
25～29	1,509,963	8.07%	5,829
30～34	1,606,517	8.58%	7,647
35～39	1,593,037	8.51%	7,595
40～44	1,956,963	10.46%	7,555
45～49	1,954,903	10.45%	7,547
50～54	1,746,713	9.33%	6,743
55～59	1,770,457	9.46%	6,835
60～64	1,765,497	9.43%	6,816
65～69	1,578,864	8.44%	4,650
70～74	1,277,079	6.82%	4,208
75～79	704,288	3.76%	1,996
合計	**18,714,601**	**100%**	**72,248**

註：表 1 至表 3 之母體數資料來源係民國 113 年 10 月底內政部人口資料。

三、 檢測站應於核結期限內發文並檢附資料向專案辦公室請款。

四、 專案辦公室確認系統資料與所送資料無誤後，針對真實且有效資料進行補助撥款。

五、 為配合本署未來政策推廣，具備體適能科技檢測站設站經驗者為優先。

六、 活動執行時，須注意場地設施及活動安全指導，每項活動均須辦理保險(應依活動性質及需求投保適當險種及保險額度，如壽險之團體傷害保險或產險之公共意外責任險，以保障參與者之權益，不得以場館主管單位辦理之公共意外責任險替代)，未經辦理保險者，應不予同意核結。

七、 本計畫補助經費之支出憑證，申請單位應依規定於核結提供補助款支出項目憑證正本，自籌款部分須自行妥善保存至少五年，以備機關查核經本署或相關查核機關通知時，申請單位應配合提供相關原始憑證及文件供查核。

八、 為確保本計畫執行品質及補助資源之妥適運用，本署得辦理訪視及評估作業。各檢測站於計畫執行期間，如經通知辦理訪評或補充說明事項，應予以配合並適時回應相關說明需求。前述訪評結果，將作為本計畫後續補助額度調整、補助級距核定及是否續列為合格檢測站之重要參考依據。

九、 本署保有補助人數、額度與計畫規範最後核定權。

陸、 經費申請級距：申請單位須依照下表級距填寫年度預計執行人數目標及總經費填寫申請書(補助上限為 90%)以利審查，整體申請補助之交通費、膳宿費、保險費不得超過總補助金額之 4%、6%、10%，計畫委員核定之目標人數將**無法**於計畫執行中進行變更。

表 4-經費申請級距及各項費用補助上限

檢測人數	檢測費用	交通費補助	膳宿費補助	保險費補助	總補助金額
500 人	175,000	8,750	13,125	21,875	218,750
800 人	280,000	14,000	21,000	35,000	350,000
1,000 人	350,000	17,500	26,250	43,750	437,500
1,500 人	525,000	26,250	39,375	65,625	656,250
2,000 人	700,000	35,000	52,500	87,500	875,000
2,500 人	875,000	43,750	65,625	109,375	1,093,750
3,000 人	1,050,000	52,500	78,750	131,250	1,312,500
4,000 人	1,400,000	70,000	105,000	175,000	1,750,000
5,000 人	1,750,000	87,500	131,250	218,750	2,187,500
6,000 人	2,100,000	105,000	157,500	262,500	2,625,000
7,000 人	2,450,000	122,500	183,750	306,250	3,062,500
8,000 人	2,800,000	140,000	210,000	350,000	3,500,000
9,000 人	3,150,000	157,500	236,250	393,750	3,937,500
10,000 人	3,500,000	175,000	262,500	437,500	4,375,000
12,000 人	4,200,000	210,000	315,000	525,000	5,250,000
13,500 人	4,725,000	236,250	354,375	590,625	5,906,250
15,000 人	5,250,000	262,500	393,750	656,250	6,562,500

柒、 補助申請方式：至補助計畫開始後可於計畫執行截止日至核結期限前檢附以下正本文件資料備文或來函寄至「科技體適能專案辦公室（231 新北市新店區北新路三段 213 號 15 樓）」核辦，信封上請註明「115 年國民體適能科技檢測常模建構計畫申請」。本年度核結費用申請截止日訂於 115 年 11 月 30 日(星期一)，皆以郵戳為憑。

捌、 經費撥付：本計畫經費按階段撥付，各補助單位提交申請計畫書後，經署內核定後將先撥付 60%經費，並於核結時備文檢據送專案辦公室進行審查，通過後撥付剩餘 40%計畫執行經費。

一、 函報專案辦公室辦理補助款申請須檢附下列文件並依順序排列：

(一) 補助領據（如附件 3-2）。

(二) 金融機構帳戶影本及電匯資料表（含公司抬頭與統一編號）。

(三) 各筆真實有效檢測資料須完成上傳並至系統列印總表。

(四) 實際支出明細表及補助款支出項目憑證正本。

二、 領據填寫部分：

(一) 須加蓋負責人及機關、單位印信。

(二) 針對統一編號與金融帳號公司名稱不同之檢測站，須於核結時提供公文佐證說明。

玖、 經費核結及注意事項：

一、 為了解本計畫辦理情形，本署得委由專責單位針對計畫內容辦理實地訪視及配合相關行銷、宣傳與成效評估，屆時請配合辦理，若有不實之情節，或遇屢次遭民眾或相關單位投訴反映執行品質、場次無故臨時取消、執行配合度不佳等問題，嚴重程度者可註銷其檢測站資格。

二、 科技體適能檢測項目、方式及執行之專業人力須依本案附件申辦作業原則進行。

三、 檢測站須於計畫申請期限內，向專案辦公室申請取得體適能科技檢測站之資格後(如附件 1、2)，於執行計畫期間，將所須之資料於檢測結束後上傳「全民運動資訊系統」，以利民眾上網自行檢視相關數據，檢測人數之統計以上傳人數有效資料為準，並以每人每年度 1 次為限。

四、 本案之補助依據原則須於檢測後 14 日內上傳至「全民運動資訊系統」完整檢測人數，執行成果不佳或超過核可補助額度，視為各執行單位之服務績效，將納入次年設站資格審核與補助經費之參考依據。

五、 本計畫補助經費核結，係以實際完成之檢測人數、資料上傳成果及符合本計畫補助項目之支出憑證為主要核定依據；並於核結時提供補助款支出項目憑證正本，自籌款部分須自行妥善保存至少五年，並應配合本署或相關查核機關查核時提供。

六、 本案之檢測人數獨立計數，不與其他案件合併計之，「國民體適能科技計畫」及「運動 i 臺灣 2.0 計畫-體適能檢測」專案以本計畫內檢測項目進行者，不得於本案重複申請補助。

七、　本署對核結資料具有最終審查及認定權；如經查核發現申報內容不實、與核定計畫不符或不符相關法令規定者，得視情節核減、不予認列或追回已撥付之補助款。最終撥付補助金額，以各補助項目實際支出金額為上限。

八、　請運用既有之宣傳管道，進行本案之推廣與宣傳。

九、　本案專案一、專案二、專案三及專案四依全民運動署規定專案辦理執行。

十、　每場次之檢測需由合格國民指導員進行場次開立及數據上傳，並且具備中級國民體適能指導員之檢測站方可執行與辦理銀髮族體適能科技檢測，上傳數據不實者，依《國民體適能指導員授證檢定辦法》規定辦理。

十一、以上如有未盡事宜，將依相關規定辦理。

壹拾、　本計畫報由運動部全民運動署核定後執行。

壹拾壹、本署針對本補助辦法之執行方式及內容具最終解釋權。

115 年度國民體適能科技檢測常模建構計畫申辦作業原則

一、 體適能科技檢測站設站內容：

類別	檢測對象	檢測項目
體適能科技檢測站	年齡 23 歲以上未滿 65 歲之國民(民國 51 年次至 92 年次之國民檢測時須攜帶國民身分證或健保卡備核)	1.身體組成分析：身高、體重、體脂重、腰圍、臀圍、左手臂體脂量/右手臂體脂量/左腿體脂量/右腿體脂量/軀幹體脂量、左手臂肌肉量/右手臂肌肉量/左腿肌肉量/右腿肌肉量/軀幹肌肉量。 2.柔軟度：護背式坐姿體前彎。 3.肌力適能：握力。 4.心肺適能：漸進式原地抬膝踏步。
銀髮族體適能科技檢測站	年齡 65 歲以上之國民(民國 50 年次以上之國民檢測時須攜帶國民身分證或健保卡備核)	1.身體組成分析：身高、體重、體脂重、腰圍、臀圍、左手臂體脂量/右手臂體脂量/左腿體脂量/右腿體脂量/軀幹體脂量、左手臂肌肉量/右手臂肌肉量/左腿肌肉量/右腿肌肉量/軀幹肌肉量。 2.柔軟度：椅子坐姿體前彎。 3.肌力適能：握力。 4.心肺適能：2 分鐘固定頻率原地抬膝踏步。
施行方式及相關器材請參照附件 1-6。		

二、 設站資格及對象：

學校、醫療院所、醫學運動研究單位、運動器材廠商、運動服務廠商或企業；以個人與非運動相關單位者須配合後續醫療轉介或運動服務業者具體合作規劃執行。

三、 檢測人員部分：

各類檢測站應聘請合格全民運動署核定之國民體適能指導員進行各項檢測，並於檢測時備有相關證件供驗。

四、 檢測場次部分：

（一）請國民體適能指導員透過「i 運動資訊平台」檢測站系統進行場次管理。

（二）請國民科技體適能檢測站透過「i 運動資訊平台」匯出檢測資料以進行補助款申請。

五、 安全維護部分：

（一）檢測前填寫問卷及確實說明安全事項，70 歲以上之銀髮族檢測檢測可選填「第二部分」(參考附件 4-2)。

（二）檢測當日佈置檢測場地及檢測項目流程之規劃應再次確認。

（三）緊急應變及醫療處理流程應多講習及演練。

（四）檢測時須有合格運動部全民運動署初級、或中級體適能指導員在場駐守。

（五）**各檢測場次應於辦理前完成投保作業，保險需涵蓋活動責任相關保障（如公共意外責任或活動責任保險等），並依中華民國相關法令辦理，以維護受測者權益。**

115 年度國民體適能科技檢測常模建構計畫檢測站設置申請書

壹、 計畫目的：促使民眾藉由科技體適能檢測，國人體適能狀況與「大數據」結合，藉著科技蒐集檢測資訊上傳雲端作數據分析、透過雲端管理，進一步將科技檢測應用在個人健康管理與促進，開立個人化的運動處方，強化健康促進的科技應用，推動民眾自發的願意進而提升體適能，並藉由蒐集全國國民之科技檢測數據，逐步完成建構國民體適能科技檢測常模。

貳、 指導單位：運動部全民運動署

參、 主辦單位：○○體適能科技檢測站（統一編號：_____）

設站地址：_____

肆、 承辦單位（請依實際狀況填列）：○○○、○○○、○○○○…

伍、 協辦單位（請依實際狀況填列）：○○○、○○○、○○○○…

陸、 設站類別（可複選）：☐一般檢測站(23-64 歲)、☐銀髮族檢測站(65 歲以上)

柒、 已完成填寫附件「保密合約書」、「保密同意書」：☐ 是 ☐ 否

捌、 預計以檢測站端資料庫或資訊系統儲存本計畫檢測資料：☐ 是 ☐ 否

（如填「是」，請於申請時提供資訊安全管理系統效期內之 ISO/IEC 27001 認證文件）

玖、計畫人員資訊：

	姓名	職稱	身分證字號	聯絡電話	E-mail
負責人				市話： 手機：	
聯絡人				市話： 手機：	

壹拾、 活動規劃(可自行增列表格、頁數)：

一、申請檢測類別、人數資訊：

編號	辦理縣市	成人檢測人數 (23-64 歲)	銀髮族檢測人數 (65 歲以上)	檢測人數總計 (成人+銀髮族)
1				
2				
3				

申請執行級距：_____(人)，總經費：_____(元)

*請依檢測人數總計，對照本計畫第柒條附表填寫申請執行級距及總經費；如各站申請經費總額超出計畫補助上限，審查委員將參考前一年度檢測站執行狀況、配合本署檢測活動、檢測數量、依常模收案規定，年齡層及數量是否符合本署需求等調整執行目標、有助於檢測推動之創新性、完整性及具體可行之活動辦理方式，最終各檢測站須以核定級距人數及對應金額執行。

二、大型推廣活動或通路合作規劃（如體育/非體育活動或賽事、社區據點、民生用品賣場等）：

編號	大型活動或合作通路名稱	辦理時間	預期人數	合作方式摘要
1				
2				
3				

三、辦理方式與預期效益（本項目將作為審查重點，請填寫至少 1 頁之行銷、永續營運或與健檢、醫療機構的合作模式及常模建置需求符合程度）：

(可依需求增加頁面)

*115 年期末執行成效將作為次年設站資格及補助參考依據。

壹拾壹、執行規劃：

項目	國民體適能科技檢測常模建構計畫執行規劃		
檢測器材	**體適能要素**	**器材廠牌**	**器材型號**
	身體組成分析		
	肌力適能		
	柔軟度		
	心肺適能		
檢測人員	**合格人員**	**姓名**	**執照號碼**
	合格國民體適能指導員(初級或中級)		
資訊設備	**具連網功能平板、電腦**		

（※銀髮族體適能科技檢測站必須聘有中級國民體適能指導員）

填報單位	填表人	複核	會計	機關負責人
(請蓋單位圖記)				

領　　據

完成申請「115 年度國民體適能科技檢測常模建構計畫」體適能科技檢測站並取得核定設站資格，茲收到 永悅健康股份有限公司 代為給付運動部全民運動署（☑部分 □全額）補助「115 年度國民體適能科技檢測常模建構計畫」經費。

新臺幣____拾____萬____仟____佰____拾____元正(含稅)。

此　　致

永悅健康股份有限公司

立據機關（單位）：

負責人：　　簽章

主辦會計：　　簽章

聯絡電話：

地址：

匯款金融機構（註明分行）：

帳號：

統一編號(須與機關單位相符)：

（須蓋機關/公司大印）

中　華　民　國　　年　　月　　日

領　　據

完成「115 年度國民體適能科技檢測常模建構計畫」成人檢測補助人數共_____人、銀髮檢測補助人數共_____人，共_____人，茲收到 永悅健康股份有限公司 代為給付 運動部全民運動署(☑部分 □全額)補助「115 年度國民體適能科技檢測常模建構計畫」經費。

新臺幣____拾____萬____仟____佰____拾____元正(含稅)。

此　　致

永悅健康股份有限公司

立據機關（單位）：

負責人：　　簽章

主辦會計：　　簽章

聯絡電話：

地址：

匯款金融機構（註明分行）：

帳號：

統一編號(須與機關單位相符)：

（須蓋機關/公司大印）

中　華　民　國　　年　　月　　日

編 號：________________
檢 測 站：______________

運動安全篩選表(23-64 歲適用)

親愛的朋友您好：

感謝您參與此次的檢測活動，首先我們要了解您的健康狀況，以增加體適能檢測活動的安全性，所以您必須經在場的專業人員評估後，才能決定您是否適合參與，在下列問題中，如有任何問題回答「是」或健康篩選未通過的話，那便不適合參與體適能檢測，若您想參與檢測須獲得醫師同意，由衷感謝您的配合！

一、運動安全調查（檢測人員詢問後填寫）

是	否	自我評估項目
		1.是否有醫師告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫生建議的運動？
		2.您是否曾在從事體適能活動時出現胸痛的現象？
		3.最近一個月，在沒從事體適能活動情況下，您是否曾出現胸痛的情形？
		4.您是否曾有因暈眩而失去平衡或意識的情況？
		5.從事體適能活動是不是會使得您的骨骼或關節的問題更嚴重或惡化？
		6.您現在是否服用醫生所開之血壓藥或心臟藥？
		7.您是否有任何不適合體適能活動的原因？

二、健康篩選（血壓心跳）：血壓______/______ mmHg 心跳________ 下/分鐘

血壓：如果讀數超過 140/90 mmHg，心跳超過每分 100 下，請先休息後再重測。

三、參與檢測適合情形： □ 適合 □ 不適合

體適能指導員簽章：__________________ 民國：_____年_____月_____日

\- -

運動部國民體適能科技檢測同意書

本人已瞭解本測驗的步驟、方式及風險，確認自己身體狀況可以參加測驗，同意在個人資料保護法的規範下，將此次各項檢測結果上傳至全民運動資訊系統，提供運動部、衛福部做為學術研究、運動產業推動之用。

（請翻到背面閱讀個人資料蒐集處理利用聲明即同意書）

個人資料蒐集處理利用聲明及同意書

運動部為蒐集、處理、利用個人資料，依個人資料保護法之規定以本聲明及同意書向您行書面告知並徵求您同意。當您完成於本頁末端簽名同意時，表示您已閱讀、瞭解並同意接受本同意書之所有內容。

一、蒐集之目的

(一)為辦理「國民體適能科技檢測」相關計畫，蒐集受測人員之必要個人資料及檢測數據，作為國民體適能現況分析、政策規劃、推動全民運動及建構科技體適能常模之用。

(二)本部基於公共利益、促進全民健康與體適能發展之目的，蒐集、處理及利用您的個人資料，並得作為統計分析及研究評估使用。

(三) 為提供國民體適能科技檢測相關服務，並進行資料管理與成果彙整，您的資料將上傳至「全民運動資訊系統」或本部指定之資訊平台，於前述目的範圍內之處理及利用。

二、個人資料類別

本部蒐集、處理及利用的個人資料種類、期間、地區、對象及方式如下：

(一)識別類個人資料（例如：姓名、國民身分證號或其他識別碼、聯絡電話、性別、出生地、電子郵遞地址等）。

(二)個人描述類（例如：年齡、身高、體重、體組成、體適能檢測結果）

(三)依檢測需要所產生之體適能相關數據與衍生分析資料（例如：職業、活動量）。

三、個人資料處理及利用

(一)期間：利用期間為本部業務所必須之保存期間。

(二)地區：您的個人資料將用於本部指定之資訊系統或雲端平台、相關學術服務之場域進行處理及利用。

(三)對象：經本部授權之人員或機關。

(四)方式：電子文件、紙本，或以自動化機器或其他非自動化之利用方式。

四、當事人權利

除法律或契約另有規定外，當事人得依個人資料保護法規定查詢或請求閱覽；請求製給複製本；請求補充或更正；請求停止蒐集、處理或利用；請求刪除。當事人得以書面與本部或本系統受理窗口聯繫，行使上述之權利。

五、公開供外界查閱項目

依據政府資訊公開法第 7 條第一項第 9 款規定，除依第 18 條規定限制公開或不予提供者外，本部得公開本計畫之整體成果、統計分析資料及政策說明內容；前述公開資料不包含任何可識別個人身分之資訊。

六、不提供個人資料相關權益之影響

除法律另有規定外，您得自由選擇是否提供上開個人資料，若不提供，本部將無法對您提供上開特定目的之相關權利或服務。

七、您行使當事人權利之管道

您欲行使上述權利時，可隨時向本系統受理窗口提出申請。

八、當事人或受告知人同意

當您同意本文件時，即表示您已閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容。

本人確認已詳閱並同意上述內容：

受測者簽名：_____　　中華民國 _____年 _____月 _____日

緊急聯絡人：_____　　緊急聯絡人電話：_____

運動部全民運動署國民科技體適能檢測紀錄表（23-64 歲適用）

*編號(流水號)：_____ (由檢測站填寫)

*檢測日期：民國 _____年_____月_____日(由檢測站填寫)

持有證照：□持中華民國身份證 □持中華民國居留證 □持外國籍護照

上述證照證號： _____(**必填**，將登錄於「i 運動資訊平臺」做自我體適能追蹤與比較之用)

性　　別：□男 □女，出生：民國_____年 聯絡電話：_____

一、科技體適能檢測結果紀錄表

檢測員簽章：_____

體適能要素	檢測項目	品牌型號	檢測結果
身體組成分析	身　　高	系統綁定	_____公分（取小數點 1 位）
	體重/體脂	系統綁定	體重_____公斤/體脂肪重____公斤/體脂肪率____%（取小數點 1 位）
	腰　　圍	系統綁定	①_____公分 ②_____公分
	臀　　圍	系統綁定	①_____公分 ②_____公分
	左手臂	系統綁定	肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後 2 位)
	右手臂	系統綁定	肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後 2 位)
	軀幹	系統綁定	肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後 2 位)
	左腿	系統綁定	肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後 2 位)
	右腿	系統綁定	肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後 2 位)
肌力適能	最大握力(瞬間最大值)	系統綁定	①_____公斤②_____公斤（取小數點 1 位）
柔軟度	護背式體前彎	系統綁定	右腳最大值：①_____公分（取小數點 1 位） 左腳最大值：①_____公分（取小數點 1 位）
心肺適能	漸進式原地抬膝踏步	系統綁定	抬膝頻率與高度完整度___%(25%,50%,75%,100%) □完成，□未完成，須記錄停止時___秒心率___下 開始運動第 0 分鐘(±5 秒內)心率___下 開始運動後 1 分鐘(±5 秒內)心率___下 開始運動後 2 分鐘(±5 秒內)心率___下 開始運動後 3 分鐘(±5 秒內)心率___下 結束運動後 1 分鐘(±5 秒內)心率___下

二、基本資料（受測者自行填寫或由現場人員協助解說）

(一)居住所在縣市：_____ 郵遞區號：□□□□□

(二)職業類別：(目前的)

01.□教育機構業　02.□金融保險業　03.□農林漁牧業　04.□服務業　05.□學生

06.□科技業　07.□公務機關　08.□媒體傳播業　09.□一般商業　10.□衛生保健業

11.□製造業　12.□退休　13.□家管　14.□其他 _____

三、活動量調查(如有不清楚的地方請洽詢檢測人員)

1.請問是否有規律運動(每週 3 次，每次 30 分鐘)持續三個月以上，並達到會喘或會流汗之運動強度？ □是 □否

2.請問是否有每一週達到 150 分鐘中等強度運動(可順暢說話但無法唱歌)或是 75 分鐘高等強度運動(無法邊活動邊輕鬆說話)？ □是 □否

使用物聯網化體適能檢測者免填本表，謝謝您的參與！！

編 號：_____
檢 測 站：_____

附件 4-2 運動安全篩選表(65 歲以上適用)

運動安全篩選表(65 歲以上適用)

親愛的朋友您好：

感謝您參與此次的檢測活動，首先我們要了解您的健康狀況，以增加體適能檢測活動的安全性，所以您必須經在場的專業人員評估後，才能決定您是否適合參與，在下列問題中，如有任何問題回答「是」或健康篩選未通過的話，那便不適合參與體適能檢測，若您想參與檢測須獲得醫師同意，由衷感謝您的配合！

一、 運動安全調查（檢測人員詢問後填寫）

(一) 第一部分(若年滿 70 歲請填寫第二部分)

是	否	自我評估項目
		1.是否有醫師告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫生建議的運動？
		2.您是否曾在從事體適能活動時出現胸痛的現象？
		3.最近一個月，在沒從事體適能活動情況下，您是否曾出現胸痛的情形？
		4.您是否曾有因暈眩而失去平衡或意識的情況？
		5.從事體適能活動是不是會使得您的骨骼或關節的問題更嚴重或惡化？
		6.您現在是否服用醫生所開之血壓藥或心臟藥？
		7.您是否有任何不適合體適能活動的原因？

二、健康篩選（血壓心跳）：血壓_____/_____ mmHg 心跳_____ 下/分鐘

血壓：如果讀數超過 140/90 mmHg，心跳超過每分 100 下，請先休息後再重測。

三、參與檢測適合情形： □ 適合 □ 不適合

體適能指導員簽章：_____ 民國：_____年_____月_____日

運動部國民體適能科技檢測同意書

本人已瞭解本測驗的步驟、方式及風險，確認自己身體狀況可以參加測驗，同意在個人資料保護法的規範下，將此次各項檢測結果上傳至全民運動資訊系統，提供運動部、衛福部做為學術研究、運動產業推動之用。

（請翻到背面閱讀個人資料蒐集處理利用聲明即同意書）

個人資料蒐集處理利用聲明及同意書

運動部為蒐集、處理、利用個人資料，依個人資料保護法之規定以本聲明及同意書向您行書面告知並徵求您同意。當您完成於本頁末端簽名同意時，表示您已閱讀、瞭解並同意接受本同意書之所有內容。

一、蒐集之目的

(一)為辦理「國民體適能科技檢測」相關計畫，蒐集受測人員之必要個人資料及檢測數據，作為國民體適能現況分析、政策規劃、推動全民運動及建構科技體適能常模之用。

(二)本部基於公共利益、促進全民健康與體適能發展之目的，蒐集、處理及利用您的個人資料，並得作為統計分析及研究評估使用。

(三) 為提供國民體適能科技檢測相關服務，並進行資料管理與成果彙整，您的資料將上傳至「全民運動資訊系統」或本部指定之資訊平台，於前述目的範圍內之處理及利用。

二、個人資料類別

本部蒐集、處理及利用的個人資料種類、期間、地區、對象及方式如下：

(一)識別類個人資料（例如：姓名、國民身分證號或其他識別碼、聯絡電話、性別、出生地、電子郵遞地址等）。

(二)個人描述類（例如：年齡、身高、體重、體組成、體適能檢測結果）

(三)依檢測需要所產生之體適能相關數據與衍生分析資料（例如：職業、活動量）。

三、個人資料處理及利用

(一)期間：利用期間為本部業務所必須之保存期間。

(二)地區：您的個人資料將用於本部指定之資訊系統或雲端平台、相關學術服務之場域進行處理及利用。

(三)對象：經本部授權之人員或機關。

(四)方式：電子文件、紙本，或以自動化機器或其他非自動化之利用方式。

四、當事人權利

除法律或契約另有規定外，當事人得依個人資料保護法規定查詢或請求閱覽；請求製給複製本；請求補充或更正；請求停止蒐集、處理或利用；請求刪除。當事人得以書面與本部或本系統受理窗口聯繫，行使上述之權利。

五、公開供外界查閱項目

依據政府資訊公開法第 7 條第一項第 9 款規定，除依第 18 條規定限制公開或不予提供者外，本部得公開本計畫之整體成果、統計分析資料及政策說明內容；前述公開資料不包含任何可識別個人身分之資訊。

六、不提供個人資料相關權益之影響

除法律另有規定外，您得自由選擇是否提供上開個人資料，若不提供，本部將無法對您提供上開特定目的之相關權利或服務。

七、您行使當事人權利之管道

您欲行使上述權利時，可隨時向本系統受理窗口提出申請。

八、當事人或受告知人同意

當您同意本文件時，即表示您已閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容。

本人確認已詳閱並同意上述內容：

受測者簽名：_____　　中華民國 _____年 _____月 _____日

緊急聯絡人：_____　　緊急聯絡人電話：_____

運動部全民運動署國民銀髮族科技體適能檢測紀錄表（65 歲以上適用）

*編號(流水號)：_____ (由檢測站填寫)

*檢測日期：民國 _____年_____月_____日(由檢測站填寫)

持有證照：□持中華民國身份證　□持中華民國居留證　□持外國籍護照

上述證照證號：_____(**必填**，將登錄於「i 運動資訊平臺」做自我體適能追蹤與比較之用)

性　　別：□男　　□女，出生：民國_____年 聯絡電話：_____

一、科技體適能檢測結果紀錄表

檢測員簽章：_____

體適能要素	檢測項目	品牌型號	檢測結果
身體組成分析	身　　高	系統綁定	_____公分（取小數點 1 位）
	體重/體脂	系統綁定	體重_____公斤/體脂肪重____公斤/體脂肪率____%（取小數點 1 位）
	腰　　圍	系統綁定	①_____公分　②_____公分
	臀　　圍	系統綁定	①_____公分　②_____公分
	左手臂	系統綁定	肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後 2 位)
	右手臂	系統綁定	肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後 2 位)
	軀幹	系統綁定	肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後 2 位)
	左腿	系統綁定	肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後 2 位)
	右腿	系統綁定	肌肉重_____公斤、脂肪重_____公斤(小數點後 2 位)
肌力適能	最大握力(瞬間最大值)	系統綁定	①_____公斤②_____公斤（取小數點 1 位）
柔軟度	椅子坐姿體前彎	系統綁定	優勢腳一測：①_____公分（取小數點 1 位） 優勢腳二測：①_____公分（取小數點 1 位）
心肺適能	原地抬膝踏步	系統綁定	抬膝頻率與高度完整度___%(25%,50%,75%,100%) □完成，□未完成，須記錄停止時___秒心率___下 開始運動第 0 分鐘(±5 秒內)心率___下 開始運動後 1 分鐘(±5 秒內)心率___下 開始運動後 2 分鐘(±5 秒內)心率___下 結束運動後 1 分鐘(±5 秒內)心率___下

二、基本資料（受測者自行填寫或由現場人員協助解說）

(一)居住所在縣市：_____ 郵遞區號：□□□□□

(二)職業類別：(目前的)

01.□教育機構業　02.□金融保險業　03.□農林漁牧業　04.□服務業　05.□學生

06.□科技業　07.□公務機關　08.□媒體傳播業　09.□一般商業　10.□衛生保健業

11.□製造業　12.□退休　13.□家管　14.□其他 _____

三、活動量調查(如有不清楚的地方請洽詢檢測人員)

1.請問是否有規律運動持續三個月以上，每週 3 次，每次 30 分鐘，並且達到會喘或會流汗之運動強度？　□是 □否？

2. 請問是否有每一週達到 150 分鐘中等強度運動(可順暢說話但無法唱歌)　□是 □否

使用物聯網化體適能檢測者免填本表，謝謝您的參與！！

附件 4-3 運動安全篩選表_第二部分(年滿 70 歲者必填)

運動安全調查第二部分

是	否	慢性疾病狀況	
		1.你有關節炎、骨質疏鬆症或背部問題嗎？(若為「否」，請跳至下一題)	
		(1)	醫師開立了藥物與其他治療處方，還是難以控制你的病況嗎？(若近期無接受藥物或其他治療，請回答「否」)
		(2)	你有關節痛、近期骨折、骨質疏鬆或癌症導致的骨折、脊椎錯位(如脊椎滑脫)或/和椎弓解離(一種背部脊柱的骨環斷裂狀況)嗎？
		(3)	你有注射類固醇或服用類固醇藥物超過 3 個月嗎？
		2.你有罹患癌症嗎？(若為「否」，請跳至下一題)	
		(1)	你被診斷出罹患肺癌/支氣管癌、多發性骨髓瘤(漿細胞的癌症)、頭部或頸部相關癌症嗎？
		(2)	你正在接受癌症治療嗎？(如化學治療或放射治療)
		3.你有罹患心血管疾病嗎？包含：冠狀動脈疾病、心臟衰竭、心律不整。(若為「否」，請跳至下一題)	
		(1)	醫師開立了藥物與其他治療處方，還是難以控制你的病況嗎？(若近期無接受藥物或其他治療，請回答「否」)
		(2)	你有心律不整情況而需要用藥物治療嗎？(如：心房顫動、心室早期收縮)
		(3)	你有慢性心臟衰竭的狀況嗎？
		(4)	你被診斷有冠狀動脈(心血管)疾病且已經至少 2 個月沒有進行規律的身體活動了嗎？
		4.你有罹患高血壓嗎？ (若為「否」，請跳至下一題)	
		(1)	醫師開立了藥物與其他治療處方，還是難以控制你的病況嗎？(若近期無接受藥物或其他治療，請回答「否」)
		(2)	你休息時的無論是否服藥，血壓平均高於 160/90 毫米汞柱嗎？(若不知道你的血壓，請回答「是」)
		5.你有代謝相關疾病嗎？包含:第一型糖尿病、第二型糖尿病、糖尿病前期(若為「否」，請跳至下一題)	
		(1)	你經常在飲食、藥物及醫師處方的治療下對控制血糖值有困難嗎？
		(2)	你經常在運動或日常身體活動時出現低血糖的徵象及症狀嗎？ 包含：顫抖、緊張、易怒、異常盜汗、頭昏或頭暈、精神錯亂、口齒不清、虛弱或困倦。
		(3)	你有糖尿病併發症嗎？(如：心臟/血管疾病、眼睛症狀、腎臟問題以及腳趾、腳掌的感覺異常)
		(4)	你有其他代謝疾病嗎？(如：妊娠糖尿病、慢性腎病、肝臟疾病)
		(5)	你有在最近計畫從事極度費力的運動嗎？

		6.你有精神心理相關問題或學習障礙嗎？包含：阿茲海默症、癡呆症、憂鬱、焦慮、飲食失調、精神失常、智能障礙、唐氏症。(若為「否」，請跳至下一題)	
		(1)	醫師開立了藥物與其他治療處方，還是難以控制你的病況嗎？(若近期無接受藥物或其他治療，請回答「否」)
		(2)	你有唐氏症以及因背部狀況導致的神經、肌肉問題嗎？
		7.你有呼吸相關疾病嗎？包含：慢性阻塞性肺病、氣喘、肺動脈高壓氧。(若為「否」，請跳至下一題)	
		(1)	醫師開立了藥物與其他治療處方，還是難以控制你的病況嗎？(若近期無接受藥物或其他治療，請回答「否」)
		(2)	醫師曾說過你在休息、運動時的血氧濃度過低，而需要接受氧氣治療嗎？
		(3)	若你有過敏，近期是否感受到胸悶、呼吸有喘鳴聲、呼吸困難、常態性咳嗽(每週超過 2 天)或者過去一週超過 2 天需要使用急救藥物？
		(4)	你被診斷出肺部血管的血氧偏高嗎？
		8.你曾經脊椎損傷嗎？包含：四肢癱瘓麻痺、半身不髓。(若為「否」，請跳至下一題)	
		(1)	醫師開立了藥物與其他治療處方，還是難以控制你的病況嗎？(若近期無接受藥物或其他治療，請回答「否」)
		(2)	你有低血壓導致的暈眩、輕微頭痛或昏倒狀況嗎？
		(3)	你被診斷有突發性的高血壓嗎？(如：自主神經反射異常)
		9.你曾經中風嗎？包含：短暫性腦缺血發作(俗稱小中風)、腦中風。(若為「否」)，請跳至下一題)	
		(1)	醫師開立了藥物與其他治療處方，還是難以控制你的病況嗎？(若近期無接受藥物或其他治療，請回答「否」)
		(2)	你在行走與行動上有問題嗎？
		(3)	你在 6 個月內曾經中風、神經或肌肉損傷嗎？
		10.你有任何上列題目未提及的疾病狀況同時有兩種以上慢性疾病嗎？(若為「否」，請跳至下一題)	
		(1)	在過去 12 個月內，你曾經因頭部創傷導致眩暈、昏倒或失去意識，或是被診斷有腦震盪嗎？
		(2)	你有任何沒有在上述所提及的疾病狀況？(如：癲癇、神經性的疾病、腎臟疾病？)
		(3)	你有兩種以上的慢性疾病嗎？ 請列出：_____

國民體適能科技檢測項目

壹、熱身運動

項目	說明
目的	作為測驗前的身、心準備及預防運動傷害。
重要性	**可以降低肌肉的黏滯性，增加身體的柔軟性及關節的可動範圍，同時促進神經系統的傳導，幫助養份輸送及乳酸代謝的效能，達到增進表現及預防傷害的效果。**
對象	1. 23 歲以上未滿 65 歲之國民 2. 65 歲以上之國民
方法及指導語	步驟 1：測驗前必須對即將施測的身體部位，進行 5-10 分鐘的熱身運動。 步驟 2：首先做 3-5 分鐘有節奏的有氧性運動如快走、慢跑或踏步，提高體溫，然後依關節順序做有節奏性的柔軟體操及各大肌肉群的靜態伸展。 步驟 3：請跟我做上半身大肌肉群（頸、肩、三角肌、肱三頭肌）的伸展，要注意身體的穩定度，伸展中不要彈振，每個動作停留 8-10 秒，並保持自然呼吸。 步驟 4：接著做軀幹大肌肉群（胸、背、體側肌群）的伸展，要注意身體的穩定度，伸展中不要彈振，肌肉伸展到有被拉長的緊繃的感覺即可，每個動作停留 8-10 秒，並保持自然呼吸。 步驟 5：最後做下肢大肌肉群（股四頭、腿後肌群、小腿肌群）的伸展，要注意身體的穩定度，伸展中不要彈振，肌肉伸展到有被拉長的緊繃的感覺即可，每個動作停留 8-10 秒，並保持自然呼吸。
注意事項	1. 請先確認身體狀況，凡有醫生指示患有不宜激烈運動之疾病、懷孕女生、身體不適或正在服藥中，皆不可接受測驗。 2. 如熱身運動中有身體不適請要停止運動，切勿勉強。 3. 請學員注意加強說明及指導技巧：如說明時要正確清晰，指示動作清楚，表現與受測者間的互動，重視個人專業態度及形象。

貳、血壓測量

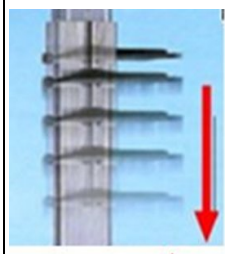
項目	說明
檢測器材	電子血壓計或水銀血壓計、毛巾
檢測目的	了解收縮壓與舒張壓是否正常。
檢測重要性	**篩檢出血壓異常而不自知，或者是提醒過重者注意自身血壓，避免發生高血壓及中風等事宜。**
檢測對象	1. 23 歲以上未滿 65 歲之國民 2. 65 歲以上之國民
檢測方法及指導語	1.預備狀態： （1）受測者應坐在椅子上至少五分鐘，並且背部靠在椅背。 （2）裸露出受測者的左手臂且置於與心臟同高的位置（若手臂不夠高可放置毛巾）。 （3）接受測量血壓者在測量前 30 分鐘，應避免抽煙及攝取咖啡因。 （4）在特殊的情形下，必須要測量站姿及臥姿的血壓。 （5）將充氣止血帶套住與心臟同高的上臂，止血帶鬆緊能容許一手指放入，且充氣囊袋的中線須對準肱動脈。 （6）在止血帶裡的充氣囊至少必須要圍繞住上臂 80%的部分才算合格，許多成年人確實須要一些較大尺寸的充氣止血帶。 （7）將聽診器的收音盤固定於手肘肱動脈上的位置(勿塞進止血帶裡)。 2.開始測量（水銀血壓計測量方法）： 步驟 1：快速加壓至超過預估的收縮壓+20mmHg。 步驟 2：以每秒降低 2-3mmHg 的速度來減壓，注意聆聽第一個脈搏聲出現的血壓值，即為收縮壓。 步驟 3：持續減壓，注意脈搏聲消失時對應的數值即為舒張壓。 3.開始測量（電子血壓計測量方法）： 步驟 1：預備狀態同上【除了（7）之外】。 步驟 2：將電子血壓計之止血帶套住與心臟同高的左上臂，手心向上勿握拳。 步驟 3：測血壓須一次完成，若未完成則應鬆開袖帶，休息 2～3 分鐘再重新測量。 步驟 4：測量一次。
記錄方式	收縮壓/舒張壓以「mmHg」為單位。兩次測量數據應差距≤5 mmHg，再予以平均記錄之。若兩次測量值差距>5 mmHg，則應測第三次，取三次測量值平均記錄之。
注意事項	1.測量時，最好穿著寬鬆的衣服，衣袖不可過緊。 2.測血壓過程中如發現血壓有異常，應等待一下再重測。 3.通常左臂的血壓值會略高於右臂，記錄時應以高的數據為準。 4.室溫應適中，避免過冷或過熱。 5.測量血壓前勿運動、不宜焦慮及情緒不安、憋尿。

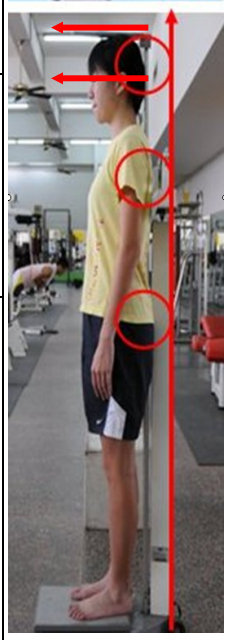
常見錯誤	1.未完全休息就進行血壓測量。 2.止血帶未套緊受測者之上臂。
Q & A	1.有些人用電子血壓計測量出血壓未出現數字？ →可能有下列原因： （1）通常受測者的血壓較高，為電子血壓計的收縮設定值太低所致，應將血壓的收縮設定值提高。 （2）電子血壓計之止血帶中線未對準受測者上臂的肱動脈，故無法測出。

參、身體組成

一、身高、體重（BMI）

項目	說明
檢測器材	身高計、體重計；使用前應先校正、調整與歸零。
檢測目的	推估個人之身體質量指數，藉以評量個人之體重是否適當。
檢測重要性	**藉以瞭解身體組成，當身體質量指數異常，易罹患慢性病症（冠心病、腦中風、高血壓及糖尿病）。**
檢測對象	1. 23 歲以上未滿 65 歲之國民 2. 65 歲以上之國民
檢測器材	身高體重計
檢測方法及指導語 （每人測一次）	步驟 1：請受測者於餐畢兩小時後測量，並著輕便服裝，脫去鞋帽及厚重衣物。 步驟 2：請受測者站在身高器上，兩腳踵（腳跟）密接站立，枕骨、背部、臀部緊貼量尺。 步驟 3：請受測者兩眼平視前方，身高器的橫板將自動下降並輕微接觸受測者頭頂和身高器的量尺成直角、眼耳線和橫板平行。
記錄方式	1.身高：以「公尺」為單位，記至小數點下 2 位，以下四捨五入。 2.體重：以「公斤」為單位，記至小數點下 1 位，以下四捨五入。 3.將身高、體重代入公式： $身體質量指數（B.M.I）=\frac{體重(kg)}{身高^2(m^2)}$ 計算值求至小數點下 1 位，以下四捨五入。
注意事項	1.身高、體重計測量前應先校正、調整，並力求精確。 2.受測者站立時，應使其枕骨、背部、臀部緊貼量尺。 3.測量時，身高計的橫板應與受測者頭頂確實呈直角，以減少誤差。 4.測量體重時，應使受測者著輕便服裝，以減少誤差。
Q & A	1.如何選購體重計？ →選購經行政院經濟部中央標準局省市度量衡檢定所核定標準之身高體重計。 2.體重計如何校正？ →拿一標準物體（如 10 公斤的啞鈴）或其他可確定真實重量的物體加以校正。 3.平常在醫院都有測量身高、體重，現在可否免測，直接以個人記憶中的資料填寫？ →為求正確，仍應重新測量





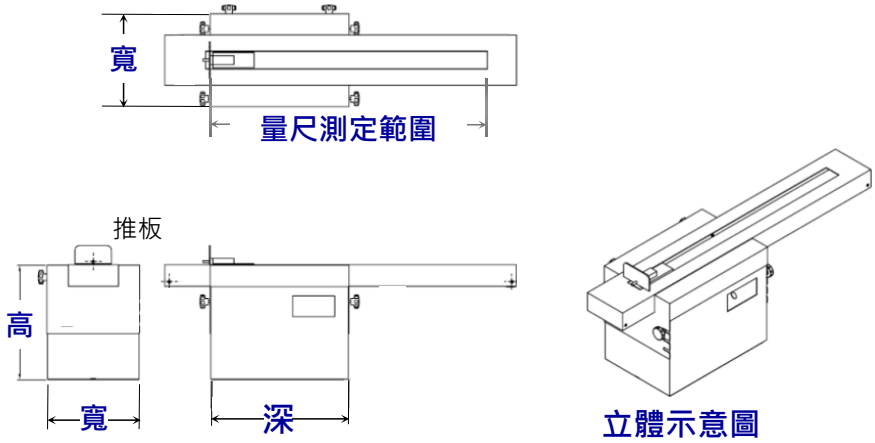
二、腰圍及臀圍

項目	說明
檢測器材	布（皮）尺
檢測目的	評估腹部肥胖、脂肪分布是否異常。
檢測重要性	**腹部肥胖易增加高血壓、第 2 型糖尿病、高血脂症、冠狀動脈疾病等代謝症候群的罹病率及死亡率。**
檢測對象	1. 23 歲以上未滿 65 歲之國民 2. 65 歲以上之國民
檢測方法及指導語	1.腰圍： 步驟 1-**受測者**：以雙腳自然站立，腹部肌肉放鬆、雙手臂張開。 步驟 2-**檢測員**：站立於受測者左或右斜前方。 步驟 3-**檢測部位於**：**劍突下方、肚臍上方一英吋處**（2.54 公分）約兩手指處之腰部**最小圍長**。 步驟 4-**方法**：檢測員將布（皮）尺對準測量位置，沿著腹部水平線繞行量一圈，讓布（皮）尺可以不鬆不緊的黏貼腰部皮膚，記錄上下交疊原點位置的另一端尺度。**測量時注意，檢測員手指不可伸入布（皮）尺中，以避免誤差。** 步驟 5-**適當檢測時機**：當受測者呼氣結束、正要吸氣時測之。 2.臀圍： 步驟 1-**檢測員**：以半蹲姿勢，站立於受測者右斜前方。 步驟 2-**檢測位置位於**：臀部**最大圍長**。 步驟 3-**方法**：檢測員將布（皮）尺對準受測者臀圍測量位置，沿著臀部或髖關節位置，水平繞行測量一圈，讓布（皮）尺可以不鬆不緊，貼在臀部，記錄交疊原點位置的另一端尺度。
記錄方式	1.腰圍及臀圍：以「公分」為單位，記至小數點下 1 位。 2.將平均腰圍、臀圍代入公式，求取比值 $=\frac{腰圍}{臀圍}$。 3.公式計算結果：計算值求至小數點下 2 位，以下四捨五入。 4.至少測量 2 次，2 次差距≤5 mm 取平均值，差距>5 mm 須再測第 3 次，取 2 次較接近者平均。
注意事項	1.自然觀測受測者吐氣至準備吸氣前，以布（皮）尺測量腰圍最小處及最大臀圍。 2.檢測員檢測時，站立位置要能足夠觀測皮尺與地面平行位置。 **3.檢測員測量時，手指不可伸入布（皮）尺中，以避免誤差。**

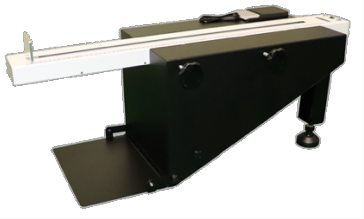
三、身體組成分析

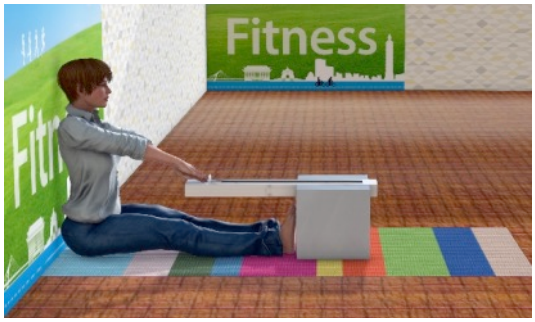
項目	說明
檢測器材	身體組成分析儀；使用前應先校正、調整與歸零。
檢測目的	藉由生物電阻抗分析法推估個人之身體質量指數，藉以評量個人之身體組成是否適當。
檢測重要性	**藉以瞭解身體組成，當身體質量指數異常，易罹患慢性病症（冠心病、腦中風、高血壓及糖尿病）。**
檢測對象	1. 23 歲以上未滿 65 歲之國民 2. 65 歲以上之國民
檢測方法及指導語 （每人測一次）	步驟 1：請受測者於餐畢兩小時後測量，並著輕便服裝，脫去鞋帽及厚重衣物。 步驟 2：請受測者站在身高器上，兩腳踵（腳跟）密接站立，或依據產品的設計須雙手握著電極。 步驟 3：請受測者兩眼平視前方，待身體組成分析儀進行量測顯示完畢後取得量測數據。
記錄方式	1.體脂量：以「公斤」為單位，記至小數點下 2 位，以下四捨五入。 2.體脂率：以「百分比」為單位，記至小數點下 2 位，以下四捨五入。 3.除脂肪量：以「公斤」為單位，記至小數點下 2 位，以下四捨五入。 4.體水分：以「公斤」為單位，記至小數點下 2 位，以下四捨五入。 5.基礎代謝率：以「百分比」為單位，記至小數點下 2 位，以下四捨五入。
注意事項	1.為精確檢測身體組成之變化，測試環境與方法始終要求一致，殊為重要。 2.務求在運動或體能活動前作測試—劇烈運動或體能活動將短暫影響身體組成。 3.測試前請勿進食。 4.務求在進行三溫暖或沐浴前作測試—流汗將短暫影響身體組成。 5.保持測試環境溫度介於 20℃至 25℃間—人體在這溫度範圍內臻於化學平衡。 6.測試前先上洗手間—體內之排泄物降低測試之精確度。 7.儘可能在午前作測試—站立越久，身體水分愈往下流。

肆、柔軟度檢測：護背式坐姿體前彎（23-64 歲適用）

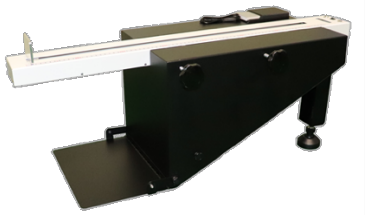
項目	說明
檢測器材	護背式坐姿體前彎計包含兩個部件：量尺和箱體，如下圖所示。 1.量尺： (1) 測定範圍：0～65 公分 (2) 刻度精度單位：0.1 公分 (3) 水平置放時，推板須能固定靜止，以便紀錄資料。 2.箱體：寬度至少 30 公分；高度 30±1 公分。 3.量尺上方平面與箱體上方平面切齊。
	
檢測目的	評估腿後與下背關節活動範圍。
檢測重要性	**良好柔軟度可以提升肌肉、肌腱與韌帶等組織之柔韌性或伸展度，並可改善、預防下背部疼痛及肌肉拉傷等傷害發生的機率。**
檢測對象	23 歲以上未滿 65 歲之國民
檢測方法及指導語	步驟 1：受測者脫鞋並坐下，腳跟著地、腳尖朝上，兩腳掌平貼於箱體。 步驟 2：腰背挺直，保持頭部和肩膀與牆壁微微接觸，同時兩手掌上下互疊向前平舉、中指齊平，向腳尖方向自然伸展。 步驟 3：推板歸位至 0 公分，調整量尺位置，讓指尖接觸量尺推板的位置，鎖定量尺，作為本次測試的零點。 步驟 4：完成量尺的固定後，保持測試腿腳底平貼於箱體，將另一腿屈膝(90 度)，置於測試腿膝蓋旁間隔一拳頭距離。 步驟 5：受測者彎折髖關節慢慢讓身體向前伸展並呼氣（不得急速來回抖動），未屈膝之腿保持膝關節伸直，並雙手中指尖沿著量尺，將滑板往前推伸到最遠的位置之後，維持姿勢 2 秒鐘。 步驟 6：記錄中指尖間接觸滑板移動之最遠位置（精確到 0.1 公分），以完成採單次單腿檢測。 步驟 7：重複步驟 2～步驟 6，完成單腿 2 次檢測。 步驟 8：左右兩腳姿勢互換，並重複上述步驟。並擇優作為最終紀錄成績。

項目	說明
記錄方式	左右腿各檢測 2 次，擇最佳成績記錄，以「 公分 」為單位，記至小數點一位，以下四捨五入。
注意事項	1.患有腰部疾病、下背脊椎疼痛、後腿肌肉拉傷及懷孕婦女應避免接受檢測。 2.檢測前應詳盡說明，適當示範並提供練習機會。 3.檢測前做適度的熱身運動及伸展操。 4.施測時，請受試者注意勿用力下壓量尺，造成姿勢不平衡。
常見錯誤	1.起始姿勢腰背未挺直，沒有保持頭部和肩膀與牆壁接觸。 2.前彎時測試腿屈膝。 3.前彎時腳尖未朝上 4.腳跟未固定於地面，易前移。 5.為求較高成績，常用彈振方式身體前壓，以快速向前伸。 6.前彎時未能一氣呵成，而採用二段式前伸法。 7.雙手並未均衡用力，而造成單手前伸。 8.雙手中指未相疊。 9.停留時間未及 2 秒。
Q & A	**1.問：施測地點若無牆壁可讓受試者腰背挺直時，怎麼辦？** → 坐姿後方可準備直立軟布或紙板作為基準面，請受試者保持頭部和肩膀與其微微接觸。 **2.問：檢測過程中如何要求受測者膝關節不彎曲？** →除了施測者口頭提醒外，可輕按受測者膝蓋，但不可妨礙施測。



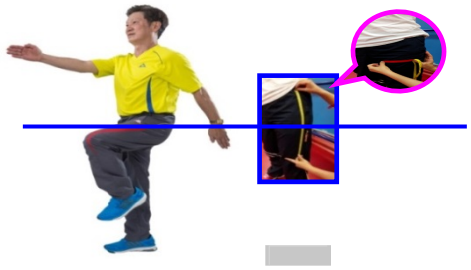


肆、柔軟度檢測：椅子坐姿體前彎（65 歲以上適用）

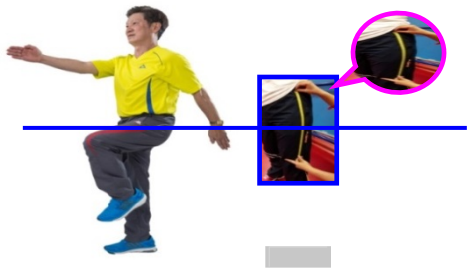
項目	說明
檢測器材	需準備椅子及體前彎計；其中體前彎計包含兩個部件：量尺和箱體，如下圖所示。 1.量尺： (1) 測定範圍：負 20-正 30 公分。 (2) 刻度精度單位：0.1 公分。 (3) 箱體置放時，推板須能固定靜止，以便紀錄資料。 2.箱體：約 60x25x5cm±5%。 3.量尺上方平面與箱體上方平面切齊。 4.椅子：無輪子，高度約 43 公分且無配置扶手。
	
檢測目的	評估腿後與下背關節活動範圍。
檢測重要性	**良好柔軟度可以提升肌肉、肌腱與韌帶等組織之柔韌性或伸展度，並可改善、預防下背部疼痛及肌肉拉傷等傷害發生的機率。**
檢測對象	年滿 65 歲以上之國民
檢測方法及指導語	步驟 1：受測者於椅子前端 1/3 處坐下，並確保椅子穩固。 步驟 2：坐穩後，將腰背挺直，一隻腳向前伸直，腳尖朝上勾起平貼箱體平面，手掌上下互疊向前平舉、中指齊平，向腳尖方向自然伸展。 步驟 3：推板調整至腳尖處並設定為 0 公分，設定後，調整推板位置，讓推板位於距離受測者最近處，鎖定量尺，作為本次測試的最大負點。 步驟 4：完成量尺的固定後，保持測試腿腳底平貼於箱體，將另一腿屈膝(90 度)，以腳跟貼地方式自然平貼於地面。 步驟 5：受測者彎折髖關節慢慢讓身體向前伸展並呼氣（不得急速來回抖動），未屈膝之腿保持膝關節伸直，並雙手中指尖沿著量尺，將滑板往前推伸到最遠的位置之後，維持姿勢 2 秒鐘。 步驟 6：記錄中指尖間接觸滑板移動之最遠位置（精確到 0.1 公分），以完成採單次單腿檢測。 步驟 7：重複步驟 2～步驟 6，完成單腿 2 次檢測，擇優作為最終紀錄成績。
記錄方式	左右腿各檢測 1 次，擇優勢腿再做 2 次測驗，擇最佳成績記錄，以「公分」為單位，記至小數點一位，以下四捨五入。
注意事項	1.患有腰部疾病、下背脊椎疼痛、後腿肌肉拉傷及懷孕婦女應避免接受檢測。

項目	說明
	2.檢測前應詳盡說明，適當示範並提供練習機會。 3.檢測前做適度的熱身運動及伸展操。 4.施測時，請受試者注意勿用力下壓量尺，造成姿勢不平衡。
常見錯誤	1.起始姿勢腰背未挺直。 2.前彎時測試腿屈膝。 3.前彎時腳尖未朝上 4.腳跟未固定於地面，易前移。 5.為求較高成績，常用彈振方式身體前壓，以快速向前伸。 6.前彎時未能一氣呵成，而採用二段式前伸法。 7.雙手並未均衡用力，而造成單手前伸。 8.雙手中指未相疊。 9.停留時間未及 2 秒。
Q & A	**1.問：檢測過程中如何要求受測者膝關節不彎曲？** →除了施測者口頭提醒外，可輕按受測者膝蓋，但不可妨礙施測。

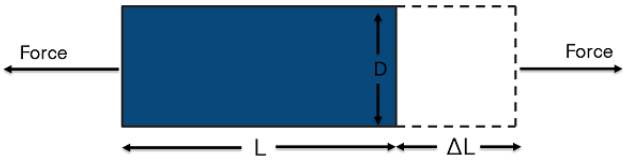
伍、心肺適能：漸進式原地抬膝踏步（23-64 歲適用）

項目	說明
檢測方法	漸進式原地抬膝踏步
檢測目的	評估心肺耐力
檢測重要性	心肺耐力較好的人，其心臟、肺臟及血管的功能也較好，較能輸送更多的血液和氧氣供組織細胞使用，並維持機體正常代謝，有效率地從事工作及活動，且較不易罹患心血管疾病。
檢測對象	23 歲以上未滿 65 歲之國民
檢測器材	由專案辦公室提供之音樂帶、心率量測裝置，使用兩種不同量測心率原理之器材（血壓計式、ECG 式）
檢測流程及注意事項	1.預備姿勢：先測出受測者髂前上嵴與膑骨中點連線之中間處，並在牆上以有色膠帶標示，作為踏步時膝蓋抬高依據。 2.檢測員應在受測者側邊採跪姿（或坐在椅子上）。 3.口令開始： （1）受測者跟隨節奏踏步，每一次膝蓋都必須抬到標示的高度或腳底至少離地 10 公分。 （2）盡力在 3 分鐘內進行漸進式速度地抬膝動作，**以 96spm 起始，每 1 分鐘提高 24 拍**，若腳步跟不上可由走至跑，自然擺動雙臂，運動後三分鐘結束運動，雙手開始自然下垂，進行緩和運動休息一分鐘後，結束該項檢測。（請參考示範檔案：https://reurl.cc/6N4e7r） 4.檢測員可先示範一次，或請受測人員練習 1-3 次，同時檢測受測者姿勢是否正確，然後正式測驗包含原地抬膝 3 分鐘加上 1 分鐘休息，總共 4 分鐘。
記錄方式	請記錄運動中第 1、2、3 分鐘時及結束後 1 分鐘之心跳率，並記錄其初估完成度。
注意事項	1.凡醫生指示不可做運動及有心臟、腎臟、肺臟、關節炎、腿肌受傷、高血壓、糖尿病等疾病者、懷孕婦女皆不可接受此項測驗。 2.應力求正確地完成規定之動作，與踏步速度應符合規定之節拍。 3.測驗前應詳盡說明，並提供適當示範及練習。 4.測驗前二小時要用餐完畢。 5.若檢測員認為受測者身體有任何不適，有權要求其停止施測。 6.須確認受測者受測時須同時配戴心肺耐力器材一與心肺耐力器材二支設備。
動作示範	

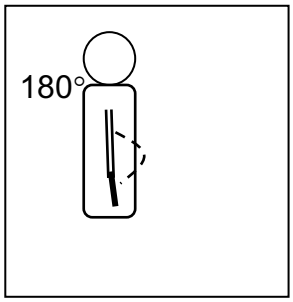
伍、心肺適能：兩分鐘原地抬膝踏步（65 歲以上適用）

項目	說明
檢測方法	兩分鐘原地抬膝踏步(112SPM)
檢測目的	評估心肺耐力
檢測重要性	心肺耐力較好的人，其心臟、肺臟及血管的功能也較好，較能輸送更多的血液和氧氣供組織細胞使用，並維持機體正常代謝，有效率地從事工作及活動，且較不易罹患心血管疾病。
檢測對象	年滿 65 歲以上之國民
檢測器材	由專案辦公室提供之音樂帶、心率量測裝置，使用兩種不同量測心率原理之器材（血壓計式、ECG 式）
檢測流程及注意事項	1.預備姿勢：先測出受測者髂前上嵴與膑骨中點連線之中間處，並在牆上以有色膠帶標示，作為踏步時膝蓋抬高依據。 2.檢測員應在受測者側邊採跪姿（或坐在椅子上）。 3.口令開始： （1）受測者跟隨節奏踏步，每一次膝蓋都必須抬到標示的高度或腳底至少離地 10 公分。 （2）盡力在 2 分鐘內以 **112spm** 維持相同速度地抬膝動作，若腳步跟不上可由走至跑，自然擺動雙臂，運動後兩分鐘結束運動，雙手開始自然下垂，進行緩和運動休息一分鐘後，結束該項檢測。 4.檢測員可先示範一次，或請受測人員練習 1-3 次，同時檢測受測者姿勢是否正確，然後正式測驗包含原地抬膝 2 分鐘加上 1 分鐘休息，總共 3 分鐘。
記錄方式	請記錄運動中第 1、2 分鐘時及結束後 1 分鐘之心跳率，並記錄其初估完成度。
注意事項	1.凡醫生指示不可做運動及有心臟、腎臟、肺臟、關節炎、腿肌受傷、高血壓、糖尿病等疾病者、懷孕婦女皆不可接受此項測驗。 2.應力求正確地完成規定之動作，與踏步速度應符合規定之節拍。 3.測驗前應詳盡說明，並提供適當示範及練習。 4.測驗前二小時要用餐完畢。 5.若檢測員認為受測者身體有任何不適，有權要求其停止施測。 6.須確認受測者受測時須同時配戴心肺耐力器材一與心肺耐力器材二支設備。
動作示範	

陸、肌力檢測：握力

項目	說明
檢測器材	1. 電子式握力計：電子式的握力計，控制面板上一般有兩個按鍵；如電源開啟/歸零鍵，以及電源關閉鍵。顯示螢幕上的數字為呈現每次測量握力的最大值，單位：公斤。握柄間距可以透過旋轉鈕作調整，使其適合不同手掌的人來使用。 2. 透過單手拉握握力計上的握柄，可偵測與顯示出握力大小。調整握把間距一般為：女性在握把間距為 5~6 公分之間時可產生最大握力；男性在握把間距 5.5~6.5 公分之間時會產生最大握力。當握把間距超過這個範圍後，每超過 1 公分，男性與女性的握力約減少 10%。
	應變規受壓力後會導致形變，並於電子線路中反應出變化，因此可依據受力而輸出於顯示器上。 
檢測目的	測驗測量前臂肌肉力量。
檢測重要性	握力計的數值越高，表示前臂肌肉力量越強，一般也表示上肢肌力的強弱。手握力越好，越可降低運動傷害的發生機率。
檢測對象	1. 23 歲以上未滿 65 歲之國民 2. 65 歲以上之國民
檢測方法及指導語	步驟 1：受測者垂直站立，雙手自然下垂，先以慣用手握住握力計。 步驟 2：調校手握位置(第二指節須可接觸握力計下方握把，握緊手柄為宜)。 步驟 3：將握力計輸出面向外，並在無其他手部動作下站立靜止。 步驟 4：進行最大握力測定，設定最大握力功能鍵與啟動鍵，待歸零後即請受測者開始檢測。檢測動作為請受測者以手部用力抓握握力計的兩根握柄， 施力持續 3~5 秒。 步驟 5：施測 2 次，每次之間至多休息 30 秒，取最佳成績(讀數至 0.1 公斤)，然後取其總和作紀錄。
記錄方式	紀錄成功測試結果，握力單位為公斤，讀數至小數點後一位。依據性別與年齡紀錄，建議測驗兩種握力值，每次成績皆須紀錄。
注意事項	1. 手部所配戴之物品須拿下，如戒指、手錶、佛珠等 2. 手腕/臂受傷或無法伸展者，不宜測驗 3. 測驗前做適度的熱身運動。 4. 受測者上身僅量維持直立，測驗過程中手肘關節、膝關節應保持伸直不彎曲

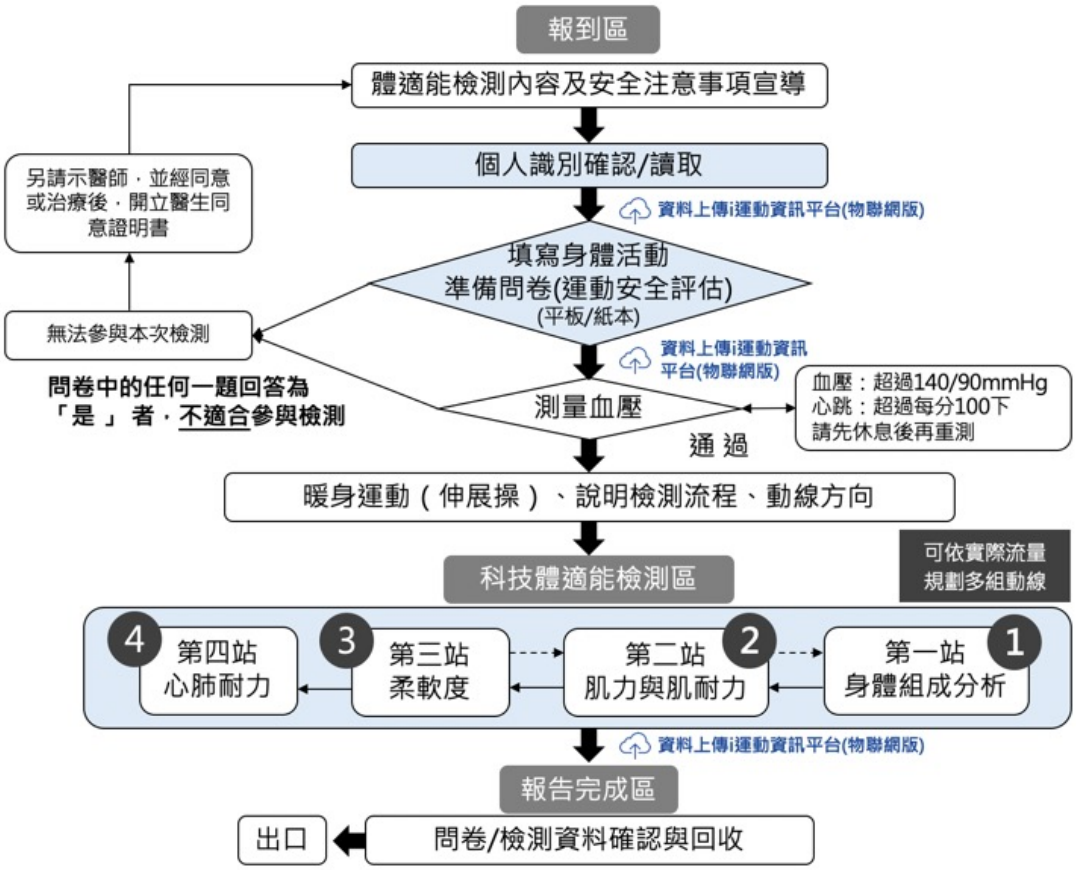
項目	說明
常見錯誤	1.量測時姿勢任意變動，如彎腰或屈膝等。 2.非受測手接觸到受測手部。 3.因手指長短不同，初始調校手握位置失當。 4.握力計未完全歸零下即進行測試。



附件 6 體適能科技檢測順序建議

體適能科技檢測順序建議：

國民體適能科技檢測流程建議



附件 7 各項科技體適能檢測器材建議表（或高於建議表之規格等級）

各項科技體適能檢測器材建議表（或高於建議表之規格等級）：

若有申請單位有較舊之型號疑問，可向全民運動署體適能專案辦公室標章小組提出申請與諮詢，請洽電話(02)2912-5566#8112 張專員。

壹、心率檢測產品建議廠商與型號

廠牌/型號	產品圖示及價錢	重要用途或功能
Polar Polar H10		心率量測 購買網址: https://reurl.cc/37jzaL
Polar Polar M430 (或以上型號)		心率量測、支援追蹤計步、活動距離以及卡路里燃燒等功能、支持震動提醒、睡眠追蹤、運行測試、矯正測量 購買網址: https://reurl.cc/6jbmeO
Mio LINK Mio Essential 350		心率量測 購買網址: https://reurl.cc/4j4K4V
Garmin Premium Heart Rate Monitor		心率量測 購買網址: https://reurl.cc/YkRg1X
GARMIN Vivosmart 3/ Vivosmart HR(或以上型號)		心率量測、活動追蹤涵蓋計步、睡眠品質、樓層統計等功能、最大攝氧量、隨時偵測您的壓力、評估身體年齡 購買網址: https://reurl.cc/qrO7ay
GARMIN Forerunner 55 / 235 (或以上型號)		心率量測、追蹤跑步距離、配速、時間 購買網址: https://reurl.cc/NNLvpQ

Fibit Alta HR		心率量測、睡眠追蹤與睡眠階段偵測、心率追蹤、整日活動追蹤、走動提醒、智慧型手機通知、自動運動辨識功能 購買網址: https://reurl.cc/eL6R2R
Apple Apple Watch Series 5(或以上型號)		心率量測 購買網址: https://goo.gl/Cns9SU
Epson PULSENSE PS-500 (或以上型號)		心率量測 購買網址: https://reurl.cc/Egb0QR
G.PULSE(吉普士) DUAL HRM BLE-300		心率量測 購買網址：https://reurl.cc/pKj72e

貳、身體組成量測產品建議廠商與型號

廠牌/型號	產品圖示及價錢	重要用途或功能
TANITA MC-780MA(DG)		體重(kg)、體脂率(%)、脂肪量(kg)、肌肉量(kg)、推定骨量(kg) 、BMI、代謝年齡(12-90 歲)、體水分量(kg)、體水分(%)、細胞內外水分量(kg)、ECW/TBW 比例、基礎代謝率(kcal)、內臟脂肪指數(1-59)、體型評估、部位肌肉量(kg)、部位脂肪率(%)、肌肉量平衡、腿部肌肉分數、生物電阻資料、目標體脂率(%)
TANITA MC-780MA(S)		體重(kg)、體脂率(%)、脂肪量(kg)、肌肉量(kg)、推定骨量(kg) 、BMI、代謝年齡(12-90 歲)、體水分量(kg)、體水分(%)、細胞內外水分量(kg)、ECW/TBW 比例、基礎代謝率(kcal)、內臟脂肪指數(1-59)、體型評估、部位肌肉量(kg)、部位脂肪率(%)、肌肉量平衡、腿部肌肉分數、生物電阻資料、目標體脂率(%)
TANITA MC-980U plus		體重、BMI、體脂肪率、肌肉量、脂肪質量、推定骨量、體水分率、基礎代謝率、體水分率、內臟脂肪指數、部位測量分析、肌肉量平衡分析
TANITA BC418		可測量體重(kg)、體脂率(%)、脂肪量(kg)、除脂量(kg)、BMI、基礎代謝率(kcal)、內臟脂肪指數(1-59)、體水份量(kg)、部位肌肉量(kg)、部位脂肪率(%)、部位除脂量(kg)、目標體脂率(%)、理想體重(kg)、預期增加/減少體重(kg)

廠牌/型號	產品圖示及價錢	重要用途或功能
InBody/ InBody 230		身體質量指數(BMI)、體脂肪率、腰臀圍比、脂肪量與肌肉量之部位別分析
InBody InBody 270		身體組成分析 (身體總水重 TBW，蛋白質重，礦物質重，體脂肪重，除脂體重 FFM，總體重)，肌肉-脂肪分析 (體重，骨骼肌重 SMM)，肥胖分析 (身體質量指數 BMI，體脂肪率 PBF)，部位別肌肉分析，部位別脂肪分析，身體組成歷程紀錄，InBody 評分，體重控制 (目標體重，體重控制，脂肪控制，肌肉控制)，營養評估 ，肥胖評估，身體平衡評估，研究參數 (基礎代謝率 BMR，腰臀圍比 WHR，內臟脂肪等級，腰圍，阻抗) ，運動之熱量消耗，每日熱量攝取之建議量
InBody InBody 570		身體組成分析 (身體總水重 TBW，蛋白質重，肌肉重，礦物質重，體脂肪重，除脂體重 FFM，總體重)，肌肉-脂肪分析 (體重，骨骼肌重 SMM)，肥胖分析 (身體質量指數 BMI，體脂肪率 PBF)，部位別肌肉分析，部位別脂肪分析，部位別圍度，身體組成歷程紀錄，InBody 評分，體重控制 (目標體重，體重控制，脂肪控制，肌肉控制)，營養評估 ，肥胖評估，身體平衡評估，研究參數 (基礎代謝率 BMR，腰臀圍比 WHR，內臟脂肪等級，腰圍臂圍，阻抗)
InBody InBody 770		身體組成分析 (身體總水重 TBW，蛋白質重，肌肉重，礦物質重，體脂肪重，除脂體重 FFM，總體重)，肌肉-脂肪分析 (體重，骨骼肌重 SMM)，肥胖分析 (身體質量指數 BMI，體脂肪率 PBF)，部位別肌肉分析，部位別脂肪分析，部位身體水分分析，部位別圍度，身體組成歷程紀錄，InBody 評分，體重控制 (目標體重，體重控制，脂肪控制，肌肉控制)，營養評估 ，肥胖評估，身體平衡評估，研究參數 (基礎代謝率 BMR，腰臀圍比 WHR，內臟脂肪等級，內臟脂肪面積，腰圍臂圍，FFMI，FMI，阻抗，相位角 Phase Angle)

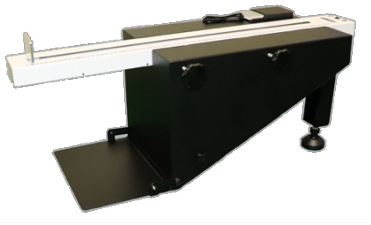
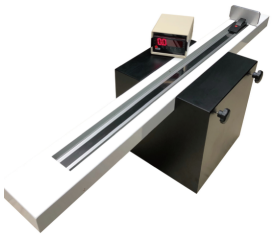
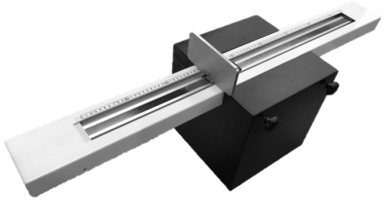
廠牌/型號	產品圖示及價錢	重要用途或功能
InBody J30		身體組成分析 (身體總水重 TBW，蛋白質重，礦物質重，體脂肪重，除脂體重 FFM，總體重)，肌肉-脂肪分析 (體重，骨骼肌重 SMM)，肥胖分析 (身體質量指數 BMI，體脂肪率 PBF)，部位別肌肉分析，部位別脂肪分析，身體組成歷程紀錄，InBody 評分，體重控制 (目標體重，體重控制，脂肪控制，肌肉控制)，營養評估 ，肥胖評估，身體平衡評估，研究參數 (基礎代謝率 BMR，腰臀圍比 WHR，阻抗) ，運動之熱量消耗
JAWON MEDICAL IOI-353		體重、理想體重、除脂重量、體脂肪重量、肌肉重量 、礦物質重、身體總 水份、蛋白質重、身體質量指數、體脂肪百分比、內臟脂肪程度、內臟脂肪面積、腹圍、腹部肥胖率(腰圍比)、基礎代謝率、每日總消耗量、年齡評估、阻抗值、四肢及軀幹之脂肪重量&肌肉重量、運動、飲食卡路里控制建議、身體類型
JAWON MEDICAL X-SCAN PLUS II		體脂肪率、體脂肪量、體水份量 、除脂重量、細胞數量、體格指數(BMI)、水腫指數 、電阻係數、腹部肥胖率 、內臟脂肪量(VFM) 、皮下脂肪量(SFM) 、內臟脂肪面積、腰臀圍比、蛋白質重量、基礎代謝率 、肥胖指數、骨質量 、健康評估、營養狀況 、總耗能量、四肢肌肉量 、內臟脂肪面積預測圖、身體狀態評估
Selvas Healthcare ACCUNIQ BC300		體重、理想體重、除脂重量、體脂肪重量、肌肉重量、礦物質重、身體總水份、蛋白質重、身體質量指數、體脂肪 百分比、內臟脂肪程度、內臟脂肪面積、腹圍、腹部肥胖率(腰圍比)、基礎代謝率、每日總消耗量、年齡評估、阻抗值、四肢及軀幹之脂肪重量&肌肉重量、運動、飲食卡路里控制建議、身體類型

參、握力產品建議廠商與型號

廠牌/型號	產品圖示及價錢	重要用途或功能
MicroFET 12-0277W Hand Grip Dynamometers		量測握力
Jamar Plus+ 12-0604 Digital Dynamometer		量測握力
T.T.M 的 TTM-YD 電子式握力器		量測握力
TTM-DDL 電子式握力計		量測握力

廠牌/型號	產品圖示及價錢	重要用途或功能
TOEI LIGHT 的 TL110 T-2168 電子握力計		量測握力
TOEI LIGHT TL2 T-1854 電子握力計		量測握力
武井儀器 T.K.K.5401		量測握力
Charder MG4800		量測握力(具物聯網)

肆、護背式體前彎 (相關購買資訊請洽體適能專案辦公室)

廠牌/型號	產品圖示	重要用途與規格
LT-MBS-070-MT		量測柔軟度(具物聯網) 量測範圍：0~700 mm 箱體長寬高 475 mm × 300 mm × 300 mm
BSR-A00-075		量測柔軟度 量測範圍：0~750 mm 箱體長寬高 300 mm × 300 mm × 300 mm
KH-A00-075		量測柔軟度 量測範圍：0~750 mm 箱體長寬高 300 mm × 300 mm × 300 mm

附件 8 保密合約書（檢測站簽署）

保　密　合　約　書

立 約 單 位：　　＜以下簡稱檢測站＞

茲運動部（以下稱本部）為辦理及執行「115年國民體適能科技檢測常模蒐整計畫」（以下簡稱本計畫）之合格科技體適能檢測站設置與檢測作業，將交付或使檢測站接觸相關機密資訊（含受測者個人資料與檢測資料），爰訂立本合約書，條款如下：

第一條：「機密資訊」定義

「機密資訊」係指本部因本計畫之申辦、設站、檢測執行、資料上傳與成果彙整等目的，直接或間接以口頭、書面或電子形式提供、揭露或使檢測站得以接觸之任何資料或文件，包括但不限於：受測者之識別資料（如姓名、身分證號/其他識別碼、聯絡方式、性別、出生年等）、個人描述與檢測結果（如身高、體重、體組成、體適能檢測結果）、依檢測需要所產生之體適能相關數據及衍生分析資料、本部/本部資訊系統之帳號權限、系統介接資訊、技術秘訣 Know How、儲存系統暨拓樸圖、相關解決方案暨架構、系統安全管理政策，及其他與本部公務機密相關或本質上屬於機密之資料文件。

第二條：保密義務

一、除為履行本合約或為法規命令之要求外，檢測站不得洩露「機密資訊」予第三者。檢測站應知「機密資訊」範圍，並應讓必須知道「機密資訊」之受僱人或其外包廠商等參與人員，知其有保密之義務，且向該參與人員透露「機密資訊」前，應先取得該參與人員簽署之保密同意書（附件三），並要求其負擔與檢測站相同之保密義務及連帶責任。

二、為切實有效執行本條第一款之規定，檢測站應制定機密文件管理辦法，對上述「機密資訊」之使用、查閱、複印等，應有完善之控管及紀錄，並將公司對外對內之往返電子郵件紀錄，保存至少六個月以上。本部對上述之紀錄有權於任何時間，至檢測站處進行不定期之稽查。

三、檢測站應依個人資料保護法及相關法令，就本計畫受測者個人資料與檢測資料之蒐集、處理、利用及保存，採取適當安全維護措施（含最小權限/分級授權、身分驗證、存取與異動紀錄、加密傳輸與加密儲存、備份及媒體控管、去識別化/匿名化處理等），以防止個資被竊取、竄改、毀損、滅失或洩漏，並僅得於本計畫目的範圍內使用。

四、檢測站不得將受測者個人資料與檢測資料另作他用、提供或揭露予第三人；如因法令、司法或主管機關依法令要求而須提供時，檢測站應於提供前（或法令禁止通知者除外）以書面通知本部並提供相關佐證，並於可行範圍內採取必要之保密或去識別化措施。

五、檢測站如因執行本計畫確有必要以資料庫或資訊系統於檢測站端儲存受測者個人資料或檢測資料（含備份、異地備援或可還原之紀錄），檢測站保證前述資料庫及其資訊環境之資訊安全管理系統（ISMS）須取得並維持有效之 ISO/IEC 27001 認證，且認證範圍須涵蓋該系統與相關作業；檢測站並應於簽署本合約時提供有效證書影本，嗣後如認證失效、範圍變更或發生重大資安事件，應於24小時內通知本部並提出改善措施，本部得要求檢測站限期改善或停止於檢測站端儲存。

六、　本合約之保密義務自該等「機密資訊」合法揭露於公眾為止。

第三條：本合約到期或終止時，檢測站應依本部指示，將所有「機密資訊」（含受測者個人資料、檢測資料及其衍生資料）之紙本、電子檔、媒體、備份或可還原之紀錄，返還予本部或以安全方式刪除/銷毀，並提出書面之刪除或銷毀證明。檢測站同意於本合約到期或終止後，除法令另有保存義務者外，絕不再使用或洩漏該「機密資訊」；如因法令須保存者，檢測

站仍應依本合約之保密與安全維護義務妥善保存，並不得為保存目的以外之利用。且經由檢測站而獲得「機密資訊」之受僱人、外包廠商等參與人員，亦同。

第四條：合約期限及終止

一、本合約自簽約日起生效，有效期限【三】年。

二、雙方得以書面方式終止本合約，其終止之效力應自收到書面通知後三十日起算。

三、本合約第二條、第三條所定之保密義務，不因本契約終止或屆滿而失效。

第五條：賠償責任

檢測站如違反本保密合約書之約定或有任何可歸責於檢測站之事由，致使本部機密資訊公開或洩漏者，檢測站願負一切賠償責任，除負擔一切法律上責任外，並對因此造成本部一切損害（包括人格權、名譽權之侵害）負連帶賠償責任。

第六條：準據法與管轄法院

本合約之解釋、效力、履行及其他未盡事宜，悉依中華民國法律為準。當事人間因本契合約或違反本契約所致之任何糾紛或爭議，雙方同意以臺灣臺北地方法院為第一審管轄法院。

第七條：完整合約

甲乙雙方就本合約工作所做成之書面，如訂單、採購單等，為本合約之附件，並視為本合約之一部分。本合約之權利義務之免除、限制、轉讓、增刪、修正或修改，應由雙方合法授權之代表人以書面簽署之文件為之。

本保密合約自簽署日起生效，立約單位：

檢測站名稱：

負責人姓名：

聯絡人姓名：

聯絡電　話：

聯絡地　址：

單位印鑑　　負責人印鑑

中　華　民　國　　年　　月　　日

附件 9 保密同意書（檢測站執行人員簽署）

保　密　同　意　書

茲緣於簽署人 _____（簽署人姓名，以下稱簽署人）服務／受派於 _____（檢測站名稱，以下稱檢測站），為申請並執行運動部（以下稱機關）「國民體適能科技檢測常模建構計畫」（以下稱本計畫）之檢測作業，於本計畫申請、審查、執行及核結期間，簽署人可能知悉、接觸或持有受測者個人資料、檢測結果、系統帳號與權限、上傳資料、報表及其他未公開之資訊（以下合稱保密資訊）。為維持其秘密性，簽署人同意恪遵本同意書下列各項規定：

第一條 簽署人已詳讀

□運動部委外專案個人資料保護條款

第二條 簽署人於本計畫期間內及本計畫期滿或終止後，對於其所知悉或持有之一切保密資訊，應以善良管理人之注意義務妥善保管並確保其秘密性，並僅限於本計畫目的及機關或檢測站指定之範圍內使用之。

未經機關或檢測站事前書面同意，簽署人不得為本人或任何第三人之需要而複製、留存、揭露、提供、傳輸、公開發表或以其他任何方式使第三人知悉或利用保密資訊，亦不得將保密資訊攜離機關或檢測站所指定之處所以外之場所。

第三條 簽署人知悉或取得保密資訊，應限於其執行本計畫所必要之範圍，並應遵循最小必要原則，避免接觸或處理與其職務無關之資料。

簽署人同意保密資訊僅得提供或告知確有業務必要且已受檢測站授權之工作人員，並應確保該等人員亦遵守相同之保密及資料安全要求。

第四條 簽署人在下述情況下解除其所應負之保密義務：

原負保密義務之資訊，由機關提供以前，已合法持有或已知且無保密必要者。

原負保密義務之資訊，依法令業已解密、依契約機關業已不負保密責任、或已為公眾所知之資訊。

原負保密義務之資訊，係自第三人處得知或取得，該第三人就該等資訊並無保密義務。

第五條 簽署人若違反本同意書之規定，機關得請求簽署人及其任職之檢測站賠償機關因此所受之損害及追究簽署人洩密之刑責，如因而致第三人受有損害者，簽署人及其任職之檢測站亦應負賠償責任。

第六條 簽署人因本同意書所負之保密義務，不因離職或其他原因不參與本案而失其效力。

第七條 本同意書一式叁份，機關、簽署人及.....（檢測站）各執存一份；必要時，檢測站得提供影本供機關備查。

簽署人姓名及簽章：
簽署人身分證字號：
簽署人聯絡電話：

檢測站名稱及蓋章：
檢測站負責人或代理人姓名及簽章：

中　華　民　國　　年　　月　　日

附件 10 運動部委外專案個人資料保護條款（檢測站執行人員應詳閱）

運動部委外專案個人資料保護條款

委外單位受機關委請蒐集、處理或利用個人資料及檔案時，雙方同意依個人資料保護法、個人資料保護法施行細則及運動部所訂定之規定訂定本條款，共同遵守，其條款如下：

一、蒐集、處理或利用時之義務

(一)委外單位受機關委請蒐集、處理或利用個人資料及檔案（指個人資料保護法所規定之自然人之姓名、出生年月日、國民身分證統一編號、護照號碼、特徵、指紋、婚姻、家庭、教育、職業、病歷、醫療、基因、性生活、健康檢查、犯罪前科、聯絡方式、財務情況、社會活動及其他得以直接或間接方式識別該個人之資料）時，應符合個人資料保護法、個人資料保護法施行細則及運動部個人資料保護管理要點等相關規定。

(二)委外單位僅得於機關指示及履行契約或協議之必要範圍內，蒐集、處理或利用個人資料（委外單位不得利用機關所提供或因執行本契約或協議專案所蒐集個人資料及檔案進行行銷或商業推銷等相關活動，或以任何方式或方法交付予履約無關之第三人，亦不得為本契約或協議專案以外之蒐集、處理或利用，包括但不限於結合委外單位原本所保有之個人資料及檔案，再為處理或利用）。

(三)本契約或協議專案預定蒐集、處理或利用個人資料之

1、 範圍：本計畫合格檢測站為執行「115 年國民體適能科技檢測常模建構計畫」所需，於受測者完成「國民體適能科技檢測」過程中蒐集之必要個人資料、檢測（含安全篩選）結果數據及衍生分析資料，並於目的範圍內上傳至「全民運動資訊系統」或本部指定之資訊平台。

2、 類別：

(1) 識別類個人資料（例如：姓名、國民身分證號或其他識別碼、聯絡電話、性別、出生地／出生年（月日）、電子郵遞地址等）

(2) 個人描述類（例如：年齡、身高、體重、體組成、體適能檢測結果）

(3) 依檢測需要所產生之體適能相關數據與衍生分析資料（例如：職業、活動量）

(4) 檢測安全與必要聯繫資料（例如：健康篩選資料〔血壓、心跳、慢性病／不適合原因等〕、緊急聯絡人及電話）

3、 特定目的：辦理「國民體適能科技檢測」相關計畫，蒐集受測人員之必要個人資料及檢測數據，作為國民體適能現況分析、政策規劃、推動全民運動及建構科技體適能常模之用；並基於公共利益、促進全民健康與體適能發展之目的，進行資料管理、成果彙整、統計分析及研究評估使用，並將資料上傳至「全民運動資訊系統」或本部指定之資訊平台。

4、 期間：以完成本計畫作業（含上傳、查核與必要補正）所必須之最短期間為限；並依本計畫規範，原則於檢測後 14 日內完成上傳「全民運動資訊系統」。除已繳交資安證明文件得留存資料外，其餘檢測站完成上傳且經確認無留存必要後，應依機關指示刪除或返還，不得留存任何電子備份。

5、 機關保留指示之事項：

(1) 乙方僅得於機關指示及履行本專案必要範圍內蒐集、處理或利用，並依機關要求上傳至「全民運動資訊系統」或本部指定之資訊平台；資料利用對象限經本部授權之人員或機關。

(2) 若乙方於檢測站端以資料庫／資訊系統方式儲存檢測資料（含備份、可還原紀錄），其資訊環境（ISMS）應通過並維持 ISO/IEC 27001 認證，且認證範圍須涵蓋該資料庫／系統及其相關處理作業；並應依機關要求提供有效證明文件。

上開範圍、類別、特定目的、期間、機關保留指示之事項和其他事項詳如計畫內容。

二、安全維護措施

(一) 委外單位在執行本契約或協議專案委請業務所必要之範圍內，應依個人資料保護法施行細則第12條之規定採取適當安全維護措施，並指定專人辦理安全維護事項，以防止個人資料被竊取、竄改、毀損、滅失或洩漏。

(二) 前款安全維護措施以與所欲達成之個人資料保護目的間，應符合適當比例，並由委外單位依個人資料保護法施行細則第12條第2項所列事項，逐一確認並說明，以書面方式呈現前開事項之確認及說明，並提出予機關。

三、當事人權利行使時之義務

委外單位執行本契約或協議之業務，接獲個人資料當事人行使權利之通知或申請時，應依相關規定予以回覆，並做成紀錄，供機關備查。

四、資料提供與受監督之義務

(一) 機關要求委外單位提供所蒐集之個人資料檔案、個人資料檔案保有之依據及特定目的、個人資料之類別等相關資訊及其蒐集、處理、利用之相關資料時，委外單位不得拒絕，並應於機關指定期限內提供。依本條款第3條規定經機關事前書面同意之複委託單位亦具有提供前開資料之義務。

(二) 機關定期針對委外單位之個人資料安全維護措施執行狀況進行確認，並將確認結果記錄之；必要時，得派員進行實地訪查或委託專業人員進行查核，查核項目得參照「運動部專案受託單位個人資料保護檢查表」，委外單位應予配合。查核後，認有缺失，應以書面敘明理由請委外單位限期改善。

五、通知義務

(一) 委外單位或其受僱人違反個人資料保護法、其他個人資料保護法律或其他法規命令時，應立即通知委請機關，並查明前開事項及採取因應及補救措施。

(二) 委外單位因履行契約或協議，致個人資料被竊取、洩漏、竄改或其他侵害之情形時，應立即通知機關並採取因應及補救措施；若機關認為有必要時，得介入進行調查，委外單位應予配合。委外單位於查明前開情形後，應將其違反情形(包括個人資料被侵害之事實)、涉及個資範圍、已採取及預定採取之因應及補救措施，經機關同意後，依個人資料保護法之規定以適當方式通知當事人。因調查、採取因應及補救措施、通知當事人而衍生之相關費用，由委外單位支付。

(三) 委外單位未經機關同意，應嚴守保密義務，不得對外發言或透露事故之任何訊息。

(四) 委外單位認機關之指示有違反個人資料保護法、其他個人資料保護法律或其法規命令者，應立即通知機關。

六、個人資料之刪除或返還義務

(一) 於履約期間，機關得隨時要求委外單位將執行契約或協議業務而蒐集、處理、利用之個人資料返還機關或予以刪除，且不得留存任何備份。

(二) 契約或協議終止或解除時，委外單位應刪除或銷毀因履行契約或協議而保有之個人資料，且應返還個人資料之載體及移除存取資料之權限；並提供刪除、銷毀、返還個人資料之時間、方式、地點等紀錄。

(三) 前款刪除、銷毀作業，機關於必要時，得實地查訪，委外單位應予配合。前款返還，委外單位得以交付機關指定之第三人為之。

(四) 契約或協議終止或解除時，若機關要求委外單位移轉因執行受委業務所保有之個人資料，應留存移轉之原因、對象、方法、時間、地點及受移轉對象得保有該項個人資料之合法依據等紀錄。

(五) 委外單位應簽署「運動部委外專案契約終止或解除個人資料確認刪除、銷毀及載體返還、移轉切結書」，並將前開切結書正本交由機關收執。

(六) 委外專案所涉個人資料之重要性或機密性程度較高時，機關得要求委外單位執行契約或協議之執行任務人員簽署「運動部委外專案契約終止或解除個人資料確認刪除、銷毀及載體返還、移轉切結書」，並將前開切結書正本交由機關收執。若嗣後委外單位專案人員異動，委外單位需主動要求異動人員簽署「運動部委外專案契約終止或解除個人資料確認刪除、銷毀及載體返還、移轉切結書」，並將前開切結書交由機關收執。

七、損害賠償責任

(一) 委外單位因履行契約或協議而違反個人資料保護法、個人資料保護法施行細則等規定，致個人資料遭不法蒐集、處理、利用或其他侵害情事，應負損害賠償責任。

(二) 機關如因委外單位履行契約或協議而違反個人資料保護法、個人資料保護法施行細則，而遭受損害時，得向委外單位請求損害賠償。因此遭第三人請求損害賠償時，應由委外單位負責處理並承擔一切法律責任（如於訴訟中，委外單位應協助機關為必要之答辯及提供相關資料，並應負擔因此所生之訴訟費用、律師費用及其他相關費用，並負責清償機關因此對第三人所負之損害賠償責任）。

(三) 委外單位違反本條款第1條至第7條之規定，機關得依委外單位違反本條款之情節輕重，要求減少部分或全部價金；或以書面通知委外單位終止或解除契約之部分或全部；機關受有損害者，並得請求損害賠償。

八、違約金

(一) 委外單位違反本條款第1條至第4條及第6條至第7條之規定，委外單位除應負損害賠償責任外，需支付機關懲罰性違約金；懲罰性違約金金額，視委外單位違反上開規定之情節輕重，以契約或協議價金總額之10%為上限。

(二) 委外單位違反本條款第5條之規定，逾期未提供資料或未限期改善，委外單位除應負損害賠償責任外，按日處以契約或協議總價千分之一作為逾期違約金，逾期違約金之總額以契約或協議價金總額之20%為上限。

九、準據法與管轄法院

若因契約或協議所衍生之爭議與訴訟，雙方均同意以中華民國法律為準據法且以臺灣臺北地方法院為第一審管轄法院。