



簡介功能性體適能評估

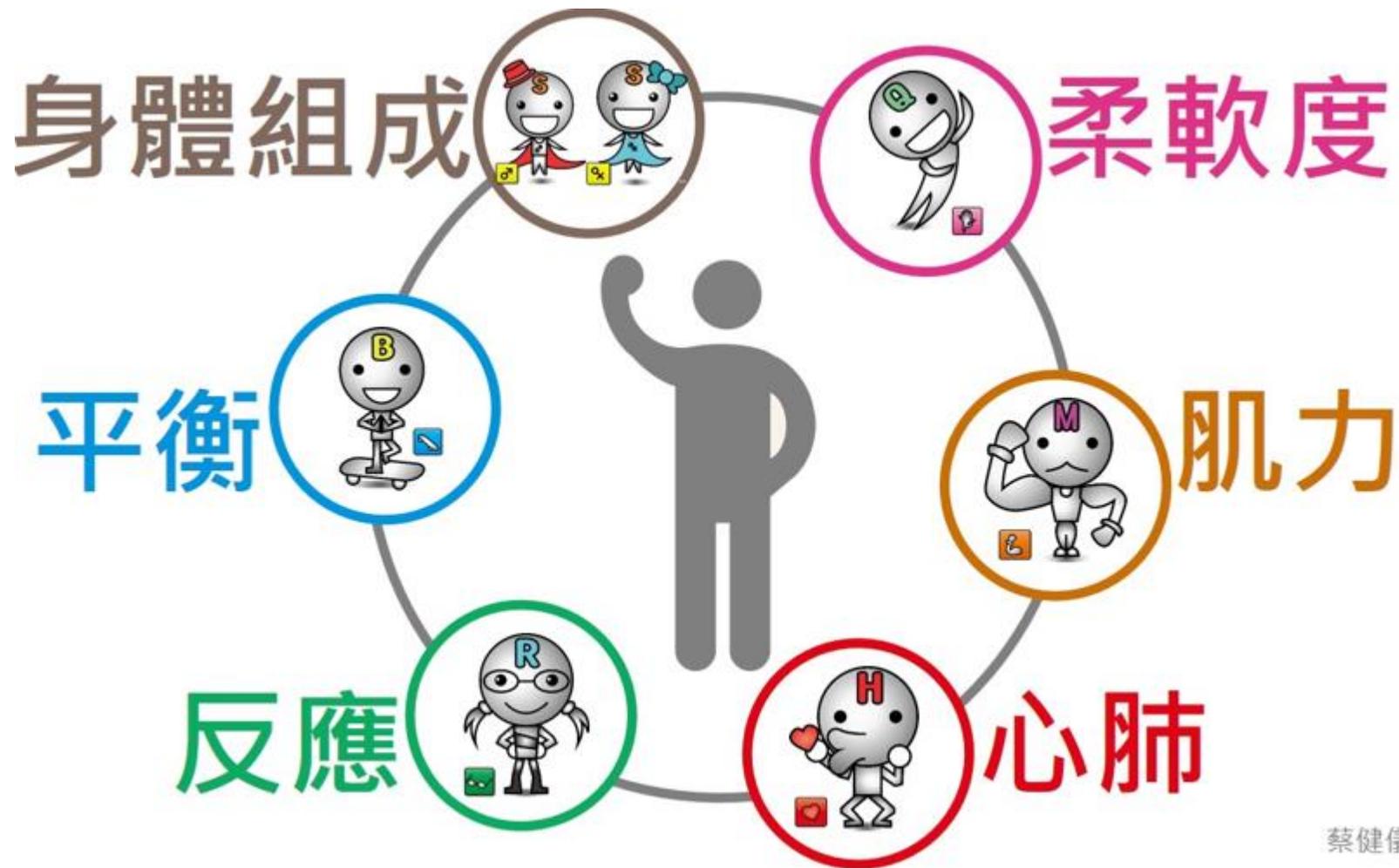
銀髮族體適能檢測(體育署)

陽明交通大學物理治療暨輔助科技學系

王子娟教授



健康體適能



蔡健儀

銀髮族體適能檢測(1/7)

1. 椅子坐立

- 檢測椅子坐立，是評估長者的**下肢肌耐力**。檢測時，受測者坐在椅子中央，雙腳平踩地面，雙手交叉於胸前，**檢測30秒內起立、坐下的次數**



銀髮族體適能檢測(1/7)

1. 椅子坐立

風險：次數小於8次

65歲以上男性30秒椅子坐立現況表

單位：次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	10	11	13	14	14	15	17	18	20	21	22	25	28
70-74歲	8	10	12	12	13	14	16	17	19	20	21	24	27
75-79歲	8	10	11	12	12	14	15	16	18	18	19	21.8	24
80-84歲	8	9	10	11	12	12	13	15	16	17	18	20	22
84-89歲	0	5	8	9	10	11	12	13	14	15	16	19	21
90歲以上	0	0	6	7	8	10	11	12	14	14	15	17	20

65歲以上女性30秒椅子坐立現況表

單位：次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	10	11	13	13	14	15	16	18	19	20	21	24	26
70-74歲	9	10	12	12	13	14	15	17	18	19	20	22	24
75-79歲	8	9	11	11	12	13	14	16	17	18	19	21	23
80-84歲	6	8	10	10	11	12	13	14	15	16	17	20	21
84-89歲	0	3	8	9	10	10	12	13	14	15	16	18	20
90歲以上	0	0	5	6	8	9	11	12	14	14	15	17	20

教育部體育署

參考來源：教育部體育署《65歲以上銀髮族體適能健身寶典》

銀髮族體適能檢測(2/7)

2. 肱二頭肌手臂屈舉

- 檢測肱二頭肌手臂屈舉，是評估長者的**上肢肌耐力**。檢測時，坐在慣用手的椅子邊緣，背部挺直，雙腳平踩地面，慣用手拿起啞鈴（女性拿2.27公斤、男性拿3.63公斤），上臂夾緊，**檢測30秒內**，手肘彎曲、伸直的次數



銀髮族體適能檢測(2/7)

2. 肱二頭肌手臂屈舉

風險：次數小於11次

65歲以上男性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位：次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	12	13	16	16	17	18	20	21	23	24	25	28	30
70-74歲	11	12	15	15	16	18	19	20	22	23	24	26	29
75-79歲	10	12	14	15	15	17	18	19	20	21	22	25	27
80-84歲	9	10	13	13	14	15	17	18	20	20	21	24	26
84-89歲	8	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	23	25
90歲以上	0	5	8	10	10	13	14	15	17	18	18	21	24

65歲以上女性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位：次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	11	13	15	16	17	18	19	20	22	23	24	26	29
70-74歲	10	12	14	15	16	17	19	20	21	22	23	26	28
75-79歲	10	11	13	14	15	16	18	19	20	21	22	25	27
80-84歲	9	10.2	13	13	14	16	17	18	19	20	21	24	26
84-89歲	5	8	11	12	13	14	16	17	19	20	20	24	25
90歲以上	0	5	9	10	12	13	15	16	18	19	20	22	25

教育部體育署

銀髮族體適能檢測(3/7)

3.原地站立抬膝

- 檢測原地站立抬膝，是評估長者的**心肺有氧耐力**。檢測時，以受測者髌骨與髌骨嵴中間1/2的高度，在牆壁上標示出有色膠帶，作為踏步時膝蓋抬高的依據，**檢測2分鐘內完成的踏步次數**



銀髮族體適能檢測(3/7)

3.原地站立抬膝

風險：次數小於65步

65歲以上、男性2分鐘原地站立抬膝現況表

單位：次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	66	74	84	87	90	95	100	104	109	111	114	121	127
70-74歲	61	70	80	84	87	92	98	102	106	109	111	120	126
75-79歲	55	64	76	80	83	89	95	100	104	107	110	117	123
80-84歲	43.55	54	68	73	78	84	91	96.6	101	104	107	115	122
84-89歲	0	20	48	58	65	76	84	90	98	100	104	112	120
90歲以上	0	0	28	37	45	62	78	85	93	98	100	112	124.75

65歲以上、女性2分鐘原地站立抬膝現況表

單位：次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	65	73	83	86	90	95	100	104	108	111	114	121	128
70-74歲	57	66	78	82	86	92	98	102	107	109	112	120	126
75-79歲	43	55	69	73	78	85.4	92	98	103	105	109	117	124
80-84歲	0	26	52	59	66	76	85	92	99	101	105	114	122
84-89歲	0	8	38	45	55	68	79	88	96	100	102	112	121
90歲以上	0	0	11.2	20	32	50	61	75	86	93.5	98	110	122

教育部體育署

參考來源：教育部體育署《65歲以上銀髮族體適能健身寶典》

銀髮族體適能檢測(4/7)

4.椅子坐姿體前彎

- 檢測坐姿體前彎，主要評估**下肢柔軟度**。測試時，一腳屈膝，一腳向前伸直，腳跟著地，勾腳尖。雙手上下重疊，盡可能伸向腳尖，停留2秒，左右腳輪流各測2次。計分標準是，**丈量指尖與腳尖距離以負分記錄。如果手指超過腳尖，以正分記錄，選擇最好一次的成績**



銀髮族體適能檢測(4/7)

4. 椅子坐姿體前彎 風險：男性分數 ≥ -10 公分，女性 ≥ -5 公分

65歲以上男性椅子坐姿體前彎現況表

單位：公分

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	-13	-9	-3	-1	0	1	3	6	9	11	13	18	22
70-74歲	-15	-11	-6	-3	-1	0	2	4	7	9	11	16	20
75-79歲	-17	-13	-7	-5	-2	0	1	3	6	8	10	16	20
80-84歲	-19	-15	-8	-6	-4	0	0	2	5	7	9	15	18
84-89歲	-19	-15	-10	-8	-6	-2	0	0	3	4	6	10	15
90歲以上	-25	-20	-14.2	-12	-10	-5	-2	0	1	3	5	9	13.8

65歲以上女性椅子坐姿體前彎現況表

單位：公分

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	-9	-3	0	1	2	4	7	10	13	15	17	22	25
70-74歲	-10	-5	0	0	1	3	6	9	12	14	16	21	25
75-79歲	-10	-5	0	0	1	2	4	7	10	12	14	19	23
80-84歲	-9	-5	0	0	0	2	3	5	8	10	12	16	20
84-89歲	-7	-5	-1	0	0	0	2	3	5	7	8	12	14
90歲以上	-7	-5	-3	-1	0	0	1	2	4	5	6	10	12

教育部體育署

銀髮族體適能檢測(5/7)

5.開眼單足立

- 檢測單腳站立，主要評估**靜態平衡能力**。檢測時，雙手叉腰，單腳站立，離地腳置於支撐腳的腳踝內側，**兩腿輪流測試**



銀髮族體適能檢測(5/7)

5.開眼單足立

65歲以上男性單腳站立現況表

單位:秒

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	2.5	4.0	7.9	10.0	12.0	19.0	27.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0
70-74歲	2.0	3.0	5.0	6.2	7.7	10.4	16.0	23.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0
75-79歲	1.4	2.2	3.8	4.6	5.5	7.7	10.0	14.3	21.0	25.8	30.0	30.0	30.0
80-84歲	0.0	1.4	2.6	3.0	3.6	5.0	7.0	9.0	13.0	15.6	19.3	30.0	30.0
84-89歲	0.0	0.0	1.2	1.8	2.0	2.9	3.6	4.5	6.0	6.8	8.0	10.1	12.2
90歲以上	0.0	0.0	0.0	0.5	1.0	1.7	2.4	3.0	4.1	5.0	6.0	7.7	9.9

65歲以上女性單腳站立現況表

單位:秒

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	2.4	3.9	6.8	8.0	10.0	14.0	19.9	28.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0
70-74歲	1.6	2.5	4.1	5.0	6.1	8.6	11.8	16.2	23.0	28.0	30.0	30.0	30.0
75-79歲	0.4	1.6	3.0	3.4	4.0	5.5	7.6	10.0	14.3	17.2	21.4	30.0	30.0
80-84歲	0.0	0.0	1.3	2.0	2.1	3.0	3.9	5.0	6.1	7.0	8.0	10.3	12.0
84-89歲	0.0	0.0	0.0	1.0	1.2	2.0	2.7	3.3	4.4	5.0	6.0	8.2	9.5
90歲以上	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.5	2.3	3.3	4.0	4.6	7.0	8.0

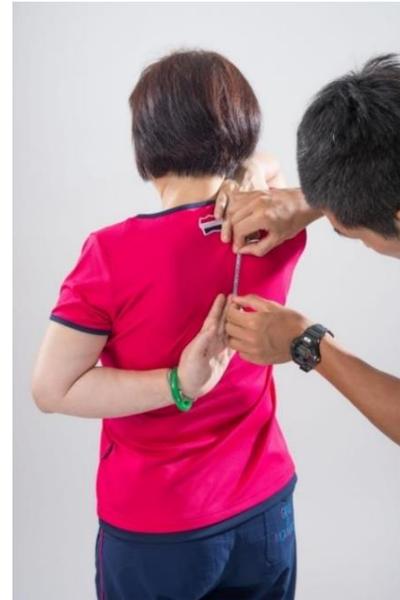
教育部體育署

參考來源:教育部體育署《65歲以上銀髮族體適能健身寶典》

銀髮族體適能檢測(6/7)

6.抓背測驗

- 抓背檢測主要是評估**肩關節的柔軟度**，檢測時，慣用手至於同側肩膀後方，掌心朝背部，另一手掌心向外從下背向上延伸，雙手儘量靠近或交疊。計分標準是，**測量兩手中指距離**，**無法碰到距離為負分**，**交疊處為正分**



銀髮族體適能檢測(6/7)

6.抓背測驗

風險：男性分數 ≥ -10 公分，女性 ≥ -5 公分

65歲以上男性抓背檢測現況表

單位：公分

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	-32.0	-27.0	-20.0	-17.0	-15.0	-11.0	-6.0	-2.0	1.0	2.0	3.0	7.0	10.0
70-74歲	-36.0	-30.0	-23.0	-21.0	-18.0	-14.0	-10.0	-5.0	0.0	1.0	3.0	6.0	10.0
75-79歲	-37.0	-32.0	-25.2	-23.0	-21.0	-17.0	-13.0	-8.0	-3.0	0.0	1.0	5.0	10.0
80-84歲	-40.0	-35.0	-28.0	-25.0	-22.0	-18.0	-14.0	-9.0	-3.0	0.0	1.0	5.0	9.0
84-89歲	-41.0	-36.0	-29.0	-26.0	-23.0	-19.0	-15.0	-11.0	-7.0	-3.0	0.0	3.0	7.0
90歲以上	-52.3	-44.5	-32.0	-30.0	-27.0	-21.0	-17.0	-11.0	-5.0	-3.0	0.0	2.0	5.0

65歲以上女性抓背檢測現況表

單位：公分

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	-18.0	-14.0	-9.0	-7.0	-5.0	0.0	1.0	3.0	4.0	5.0	5.0	8.0	10.0
70-74歲	-24.0	-20.0	-13.0	-11.0	-9.0	-5.0	0.0	1.0	3.0	4.0	5.0	7.0	10.0
75-79歲	-27.0	-22.0	-15.0	-13.0	-11.0	-7.0	-3.0	0.0	2.0	3.0	4.0	6.0	9.0
80-84歲	-30.0	-25.0	-19.2	-17.0	-15.0	-10.0	-6.0	-2.0	1.0	2.0	3.0	5.0	8.0
84-89歲	-36.0	-30.0	-22.0	-20.0	-18.0	-14.0	-9.0	-5.0	0.0	1.0	2.0	5.0	8.0
90歲以上	-39.4	-33.0	-25.0	-22.0	-20.0	-15.0	-10.0	-5.0	0.0	0.0	2.0	5.0	7.0

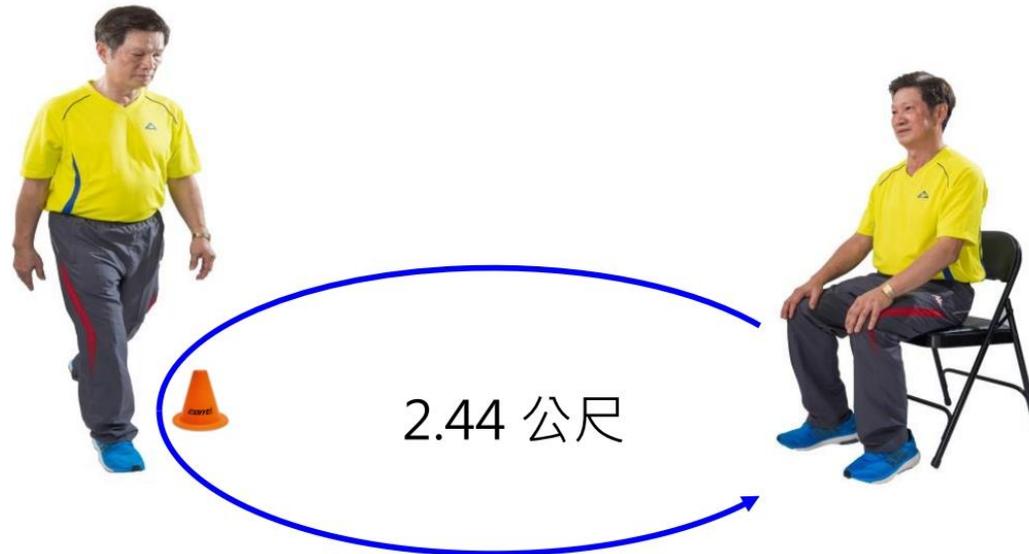
教育部體育署

參考來源：教育部體育署《65歲以上銀髮族體適能健身寶典》

銀髮族體適能檢測(7/7)

7. 椅子坐立繞物

- 檢測椅子坐立繞物，主要是評估**敏捷性與動態平衡**。受測者**坐穩在椅子上**，前方約**2.44公尺**處放一障礙錐，檢測員喊「開始」，受測者馬上以**最快的步行**（不可跑步）繞過障礙錐，並**回到椅子上坐好**



銀髮族體適能檢測(7/7)

7. 椅子坐立繞物

風險：完成時間大於9秒

65歲以上男性2.44公尺(8英呎)椅子坐立繞物現況表

單位：秒

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	8.9	8.0	7.3	7.0	6.7	6.2	5.8	5.4	5.0	5.0	4.8	4.2	4.0
70-74歲	10.0	9.0	8.0	7.7	7.3	6.8	6.3	6.0	5.6	5.4	5.1	4.6	4.1
75-79歲	10.5	9.8	8.8	8.3	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.9	5.6	5.0	4.6
80-84歲	11.9	10.9	9.8	9.2	9.0	8.2	7.7	7.1	6.6	6.3	6.0	5.3	4.9
84-89歲	13.8	12.5	10.9	10.2	10.0	9.1	8.3	7.7	7.0	6.9	6.5	5.6	5.0
90歲以上	17.4	15.3	13.5	12.5	12.0	10.5	9.6	8.8	8.0	7.6	7.2	6.1	5.0

65歲以上女性2.44公尺(8英呎)椅子坐立繞物現況表

單位：秒

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	8.6	8.0	7.3	7.0	6.9	6.4	6.0	5.7	5.4	5.2	5.0	4.6	4.2
70-74歲	10.0	9.1	8.1	7.9	7.6	7.0	6.6	6.2	6.0	5.7	5.5	5.0	4.6
75-79歲	11.1	10.3	9.2	8.8	8.4	7.9	7.3	7.0	6.4	6.2	6.0	5.4	5.0
80-84歲	12.8	12.0	10.6	10.0	9.7	9.0	8.2	7.7	7.1	6.9	6.5	5.9	5.3
84-89歲	15.0	13.6	12.0	11.2	10.7	9.9	9.0	8.4	7.8	7.5	7.1	6.3	5.8
90歲以上	18.7	16.5	14.1	13.4	12.9	11.5	10.3	9.2	8.5	8.1	7.6	6.3	5.5

教育部體育署

參考來源：教育部體育署《65歲以上銀髮族體適能健身寶典》