「Athletics and Fitness Association of America 美國運動體適能協會」

Kites ：

國際與國內認證:

美國運動委員會私人教練證
美國運動體適能協會國際個人健身教練證
美國運動體適能協會國際重量訓練教練證
美國運動體適能協會國際墊上核心教練證
美國運動體適能協會國際團體有氧運動教練證
美國運動體適能協會國際團體健身教練證
美國運動體適能協會國際孕婦指導教練證
美國運動體適能協會體態評估法與肌力矯正教練研習證
美國運動體適能協會銀髮族功能性運動教練研習證
美國運動體適能協會REDCORD ACTIVE 銀髮族體適能教練研習證
美國國家運動醫學學院運動矯正專家證

國際康體專才協會 護脊運動教練證
國際康體專才協會 銀髮族運動教練證
國際康體專才協會 體適能瑜珈指導員證
澳洲體適能協會THUMP BOXING 拳擊體適能教練證
CROSSCORE 懸吊系統教練證
MET 神經效能運動教練證
TRX 懸吊系統教練證
TRX YOGA FOUNDATION 認證
中國國家資格二級公共營養師
中國國家資格二級心理諮詢師
美國NGH國際催眠師資證
體育署國民體適能指導員認證
台灣運動保健協會硬式壺鈴教練證 等

經歷:

美國運動體適能協會國際個人健身教練證照 總顧問 主考官
美國運動體適能協會國際重量訓練教練證照 總顧問 主考官
CROSSCORE台灣區Master Instructor懸吊系統講師
PX MART 運動總監
台北美僑協會健身中心 總教練
台塑生技醫學公司 運動顧問
長庚生物科技身心靈轉化中心 私人教練
新店高中運動中心 私人教練/懸吊系統專班教練
緹力士健身中心 私人教練
禮客時尚館體適能活動訓練教練
普誠科技健身社 教練
國立體育大學運動與科學在職碩班 等21餘年 教學

職場體適能理論與評估

前言

員工是機構的重要資產，是確保機構生產力及競爭力的活力泉源。

然而許多員工在職涯過程中面臨不少健康的挑戰，研究調查台灣某醫學中心，有73.1%員工表示因工作而引起健康問題，前三項分別為頭頸與上背不適、疲勞和下背不適 。

依據國民健康署「工作人口健康促進現況調查」顯示

- 國內職場員工有40.4% 體重過重和51.8%運動不足

- 職場的工作環境、文化和政策等因素，往往會影響員工健康態度、認知和行為，亦影響員工的體適能和健康狀況。

- 因此，如何兼顧員工工作效益和身心健康，與機構共創雙贏，更顯得格外重要。

- 各級主管機關鼓勵國民參與體育活動，並推動各機關、機構、學校、法人及團體實施體適能檢測 。

工作職場推動周全性健康促進計畫對員工和企業的益處

- 員工益處：

1. 擁有安全與健康的工作環境
2. 提升自尊
3. 減輕工作壓力
4. 提升工作士氣
5. 提升工作滿意度
6. 強化健康防護技能與知識
7. 改善員工健康
8. 擁有更健康的家庭與社區生活
9. 效益擴大至家庭和社區

- 企業組織或雇主的優點：

1. 建立有制度之健康與安全計畫
2. 提升企業形象與競爭力
3. 提升員工士氣
4. 降低員工離職率
5. 降低員工病假率
6. 提升生產力與產品品質
7. 降低健康照護與保險費用支出
8. 符合法規減少罰款及訴訟風險
9. 減少工作意外

職場身體活動介入與體適能

- 身體活動或體適能活動，是職場健康促進活動計畫最常舉辦的項目 ，因為有氧運動、健走活動或阻力訓練等活動可以帶來許多的益處，包括提升體適能、紓解壓力、認識朋友、工作效率和團隊士氣。

但是職場的健康促進計畫如何增加員工身體活動量或體適能？

- 1.身體活動和體適能與健康狀況有密切關係，彼此互相影響，為了維持改善體適能，目前一般民眾的身體活動建議量是，每週至少要從事中等至激烈強度的運動150分。

- 2.但員工如從事的是靜態工作，可能工作忙碌等因素而運動不足，反之，可能會因為過度身體活而造成健康問題，如反覆搬運重物或激烈疲勞性工作，皆可能造成身體不適或傷害，甚至降低體適能。

- 3.大部分員工每天約花三分之一的時間在工作場所，如職場能推動健康促進或體適能計畫，鼓勵員工參與運動並養成運動習慣，相信可以提升體適能，包括心肺適能、肌肉適能、柔軟度和控制體重等，對於從事反覆激烈工作的員工，也能減低工作所產生的健康或傷害問題。

- 4.研究結果指出員工體適能和工作表現、健康和生命活動力有顯著相關。

- 職場推展健康促進計畫是否成功？
- 職場主管的重視鼓勵及員工的承諾參與都是重要關鍵，如何規劃及推動，建議參考國內、外健康單位推薦的一些策略，相信大部分的職場皆可順利上手，並能達到預期效果。
- 以下幾點建議，僅供參考。

- 1.
- 主管的重視與支持：職場主管及各單位主管之政策支持，公開宣示，形塑健康的文化與環境，是計畫能否順利推動之重要因素。另建議主管機關在各機關之計畫推動初期或依其執行成效，提供經費補助或獎勵，帶動職場持續運動，讓員工健康，進而達成全民健康之政策目標。

- 2.
- 成立「健康促進」委員會或類似功能性組織：職場要推動健康促進活動，除了負責同仁外，需要成立專責單位，一起來支持和推動相關的活動，成員由相關單位的主管和同仁，必要時可邀請學者專家參與。

- 3.
- 配置專業人員：依據職業安全衛生法和體育法，職場人數超過一定數額後，要聘請醫護專業人員或體育專業人員來推動健康促進或運動事宜，依研究結果顯示，有專業人員來推動健康促進計畫，較容易成功而且能持續辦理。

- 4.
- 教育訓練：健康促進或體適能計畫之推動，應結合演講 (資訊) 和技術學習，將其列為年度員工繼續教育之必要課程，聘請相關專家、學者演講並搭配技術學習，也可藉由資訊科技，如網路、YouTube平台，灌輸員工正確健康行為的知能，將會是員工承諾持續參與活動的重要推手。

- 5.
- 編列預算：編列年度經費預算，以推展相關活動，如購置設備、聘僱工作人員、舉辦活動等。
- 預算之執行應予列管、檢討，俾使經費作最有效之利用。

- 6.
- 健康評估與追蹤：機構辦理健康促進活動，需定期辦理員工的健康評估和體適能檢測，同時要有後續的追蹤輔導。
- 體適能檢測數據的回饋 (含個人前後期及與群組之比較分析)，配合相關獎勵機制，可增強員工持續參與活動的動機。

- 7.
- 承上，體適能檢測的方法及數據的正確性及可用性，顯得格外重要。

- 教育部體育署正委託工研院開發與推動數位體適能檢測和評量系統，可以利用資訊科技來協助檢測、評估、追蹤，所測得之資料並可上傳雲端進行大數據分析，未來資料可和全民健保、私人健康保險等系統連結，作更廣泛之應用。

- 8.
- 本文所介紹的國內外健康促進計畫的策略或原則，仍應視每個機關之規模、文化、環境、政策之不同，作必要之調整。
- 如員工之間，也可透過網路群組互相鼓勵(如比較每日或每週的走路步數、設計進步獎等)，藉由不服輸的心態，激勵員工持續運動，享受運動。

- 9.
- 健康促進計畫的範圍很廣，其中身體活動與體適能促進的方法與內容，除能使員工本身健康外，更容易帶動家屬、社區民眾，一起追求健康，又能提升員工向心力及機構形象，值得大家一起加油、努力。

- 10.
- 目前國內健康促進計畫的推廣狀況多元，沒有一致的推廣方式與內容，不易探討健康促進計畫的推展成效，希望未來能有更嚴謹的研究，來探討這方面的議題，共同為優化職場員工健康促進計畫貢獻心力。

4/16(二)

健康體適能要素

- 1.心肺功能
- 2.肌力
- 3.肌耐力
- 4.柔軟度
- 5.身體組成

職場體適能設計與實務操作

健康問卷調查表

- 1.了解學員狀況
- 2.可能的風險
- 3.醫師同意
- 4.是否規律運動等

衛生福利部國民健康署

- **IPAQ**台灣活動量調查
- 短版問卷

- 問卷編號：_____
- 部門（員工編號）：_____
- 受試者姓名：_____
- 訪員姓名：_____
- 日期：_____

- 您的回答將有助於我們了解：國人身體活動的現況。

- 想請教您的是：有關您在**過去七天**中花在身體活動的時間，包括工作、做家事、整理庭院／陽台、交通，及您在娛樂、運動等活動中所花的時間。就算您認為自己不愛動，也請您回答每一個問題。

- 您過去七天的身體活動與過去3個月的身體活動比較起來(請打勾)
- □1.比較多 □2.比較少 □3.差不多(請繼續)

- 請回想**過去七天**中，所有您做過的**費力**活動。這些活動會讓您的身體感覺費力，呼吸比平常喘很多，但請只考慮那些一次您至少會持續10分鐘以上的身體活動。

- 1、**過去七天**中，您有多少天有做**費力**的身體活動？例如跑步、上山爬坡、持續性的快速游泳(不含慢游、玩水、泡水)、上樓梯、有氧舞蹈／運動、快速地騎腳踏車、打球(如網球單打、籃球、足球)、跳繩、重量訓練、搬運重物(大於17台斤／10公斤)、或者是鏟土。
- _____天
- □　沒有做費力的身體活動　　**請跳答問題3**

- 2、您通常一天花多少時間在**費力**的身體活動上？
- **一天_____小時_____分鐘**
- 不知道/不確定

- 回想**過去七天**中，您所有做過**中等費力**的活動。**中等費力**的活動表示：這些活動會讓您覺得身體有點費力，呼吸比平常喘些，但請只考慮那些您一次至少持續10分鐘以上的身體活動。
-
- 3、**過去七天**中，您有多少天有做**中等費力**的活動？例如：下山健走

- 用一般速度游泳、下樓梯、跳舞(不含有氧舞蹈、慢舞、國際標準舞或元極舞)、太極（不含外丹功）、用一般速度騎腳踏車、攜帶有點重的東西走路(例如買菜、背、抱小孩。有點重是指7.5-15台斤／4.5-9公斤：例如二包A4的紙、二瓶家庭號鮮奶、一個小玉西瓜、三個帶皮鳳梨、五公斤的米、三個紅磚頭、七瓶玻璃罐的台灣啤酒或米酒、一箱24瓶易開罐飲料)、整理庭院／陽台、費力的家務(清洗窗戶、用手擦地、鋪床、手洗衣服、手工洗車)、或是網球雙打、羽毛球、桌球、排球、棒球？請不要將提輕物的走路算進去。
- _____天

- □　沒有做中等費力的活動　　**請跳答問題5**

- 4、您通常一天花多少時間在中等費力的活動上？
- 一天_____小時_____分鐘
- □　不知道/不確定

- 回想**過去七天**中，您花在**走路**上的時間有多久？包括工作、居家、和外出交通時的走路，以及您純粹為了娛樂、運動及休閒而花在走路（不含上下樓梯、爬山）上的時間。

- 5、**過去七天**中，您有多少天曾經**走路**持續10分鐘以上？
- _____天
- □　沒有走路持續10分鐘以上　　**請跳答問題7**

- 6、您通常一天花在走路上的時間有多久？
- 一天_____小時_____分鐘
- □　不知道/不確定

- 最後一個問題是：**過去七天**的工作天中，您**坐著**的時間有多久？請將工作、居家、做功課及休閒的時間都算進去，包括坐在桌前、打電腦、拜訪朋友、吃飯、閱讀、坐著或斜躺著看電視，但請不要將睡著的時間算進去。
-
- **7、過去七天**的**工作天**中，您一天**坐著**的時間有多久？

- 一天_____小時_____分鐘
-
- 本問卷到此結束！謝謝！

身體組成量測和體圍

成人肥胖定義	身體質量指數（BMI）（Kg/m^2）	腰圍（cm）
體重過輕	BMI<18.5	
健康體位	18.5≦BMI<24	
體位異常	過重：24≦BMI<27 輕度肥胖：27≦BMI<30 中度肥胖：30≦BMI<35 重度肥胖：BMI≧35	男性：≧90公分 女性：≧80公分

（資料來自衛生福利部）

體圍測量

1 筆直站立
2 保持放鬆
3 捲尺測量身體右側
4 測量的位置包括:

- 腹部
- 腰部
- 臀部
- 大腿
- 小腿
- 上臂
- 前臂

三分鐘登階檢測

三分鐘登階檢測

- 準備

- 1.碼表
- 2.登階版
- 3.登階儀器
- 4.節拍器

三分鐘登階檢測

(1)解釋測驗的目的

(2)說明過程：

- 沒有暖身運動
- 可以靜態伸展
- 短暫練習 2-3 階的踏步循環
- 客戶在進行檢測時不要有過多說話也不要有手部的動作
- 登階三分鐘，將節拍器設定在 96 bpm(每分鐘24個循環)，踏階的動作必須在一個 12 英吋(30.5 CM)的踏板上， 整個腳都要踩在踏板上。

- 三分鐘結束後立刻坐下，計算整整一分鐘的恢復心跳率
- 根據適當的常模(p447)估計其心肺適能。

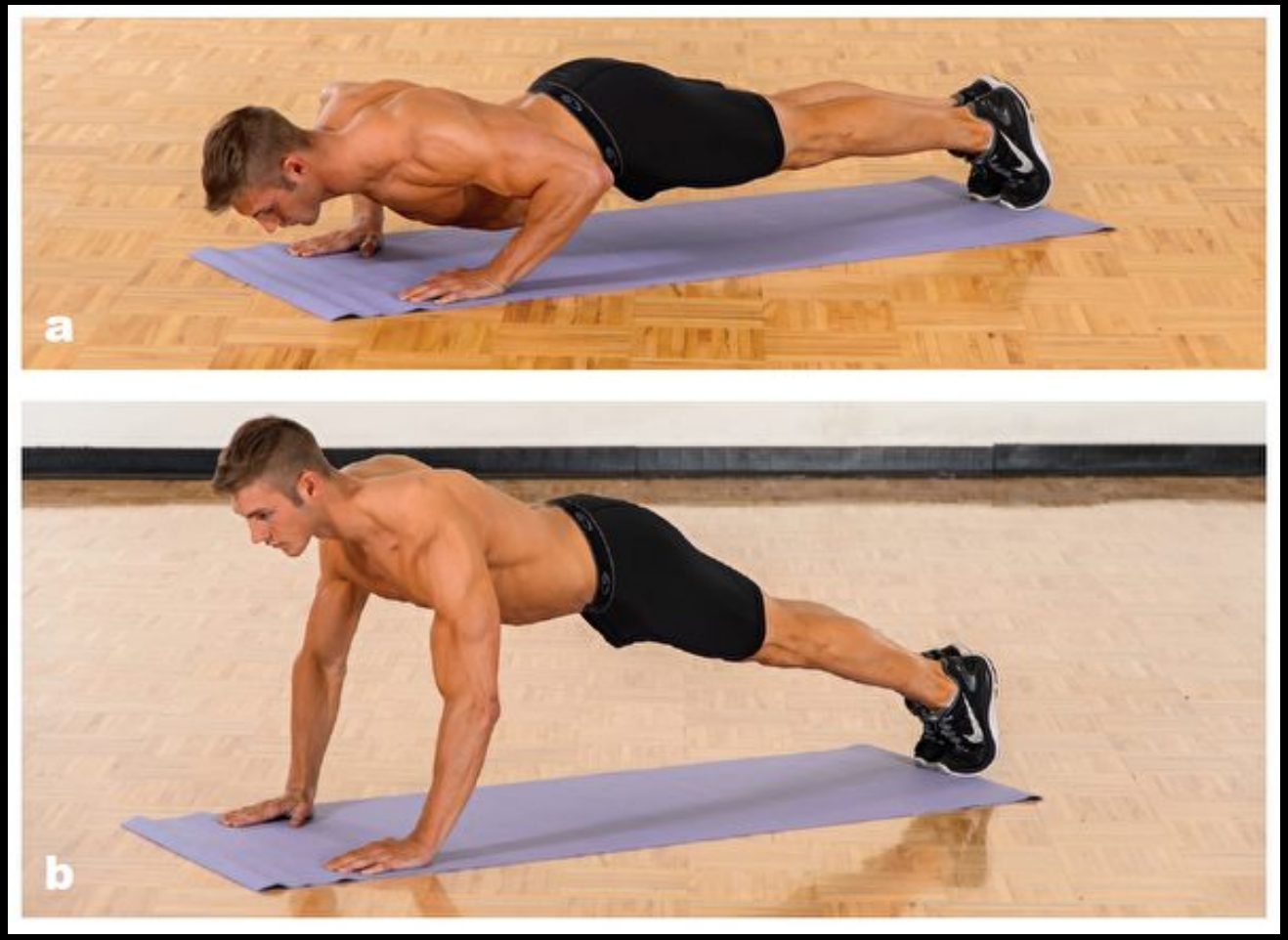
肌耐力檢測

- **伏地挺身檢測 ：**

準備

- 1.瑜珈墊
- 2.瑜珈磚或滾筒

肌耐力檢測（男）



肌耐力檢測（女）

肌耐力檢測

伏地挺身檢測 ：

1 解釋測驗的目的
2 男性客戶用手跟腳指頭，做正規的伏地挺身；女性則用手跟膝蓋，做修改過的伏地挺身。
3 計算正確進行且沒有休息的伏地挺身次數。胸部應到達與地板距離三英吋的範圍內。
4 當客戶無法再維持正確姿勢的伏地挺身時，檢測就結束了
5使用適當的常模解釋

肌耐力檢測

- **局部捲腹檢測 ：**

準備：

- 1.瑜珈墊
- 2.膠帶
- 3.皮尺
- 4.碼表
- 5.節拍器

肌耐力檢測

局部捲腹檢測 ：

1 解釋檢測的目的。

2 躺下，膝蓋彎曲，手放在旁邊，手掌朝下。

3做捲腹動作，速度為每分鐘25下，設定節拍器為50 bpm ， 每一個捲腹動作，讓軀幹捲曲至30°，每次捲曲時要呼氣， 後背置於地板上。

4 指尖要能夠沿著地板伸展 10 公分。

5 當測驗捲腹次數已達到最大值25下時，或是當一分鐘結束時，測驗就結束了。

6 使用適當的常模說明。

評估柔軟度及姿勢

- **坐姿體前彎檢測 ：**

準備

1.瑜珈墊

2.膠帶

3.皮尺

4.坐體前彎量測板

評估柔軟度及姿勢

- 坐姿體前彎檢測 ：

1. 解釋檢測的目的
2. 進行暖身活動
3. 讓客戶脫掉鞋子
4. 坐下並把膝蓋伸直， 兩腳相隔12英吋，踝關節屈足背，雙手交疊，手指對齊，腳跟對準15英吋的標記。
5. 呼氣、伸展，總共做三次。
6. 取三次檢測中最佳的分數。
7. 使用適當的解釋常模。

柔軟度評估

關於特定肌肉的評估：

1. 軀幹伸展力 ：面朝下，手撐，壓在地板上與肩同寬， 推舉上半身，但臀部與地板接觸。

2. 腿後腱肌群 ：

仰躺，一腿伸直，另一腿壓向地板，能夠將腿舉起呈90°而未導致扭傷，即為合格的柔軟度。

3. 髖屈肌群 (髂腰肌群 ＋股直肌):

仰躺，將膝蓋拉至胸部，另一膝蓋下壓至地板，假如下後背跟膝蓋能夠維持接觸地板，柔軟度即合格。

4. 股四頭肌 ：俯臥，膝蓋併攏。將腳跟拉到臀部中央。如果腳跟可以舒適地接觸臀部，柔軟度即合格。

5. 小腿肌群 ：靠牆站立，腳跟接觸牆面，舉起前腳（踝關節屈足背）能達到一英吋，柔軟度合格。

6. 肩部 ：一隻手往上，一手往下，在後背處以指尖相觸，表示柔軟度好。

7. 肩部 ：

仰臥，膝蓋彎曲並屈曲雙肩高舉過頭。

　兩手可以高舉過頂平放於地板或靠近地板，柔軟度即可合格

姿勢篩檢

脊柱前凸：客戶以正常站姿靠牆，腳與臀同寬，腳跟與牆壁距離一英吋。 假如手掌可以很輕鬆地滑進客戶的下背部與牆壁之間，曲線是正常的。如果大於一個手掌厚度，就可能有脊柱前凸的傾向。

脊柱後凸和頭前引： 客戶原地踏步後照一般情況站立，從側邊觀察。如果上背部隆起或向前低頭垂肩，可能有駝背傾向。

臀部與肩部的高度差異：客戶正常站立，不要穿鞋，測量髖骨的頂端至地板，測量兩側。 測量肩部，客戶站立靠牆，將肩膀按向牆壁標記的紙張，劃下兩側肩膀的高度， 測量線到地板的距離。 如果左側與右側有 ¼ 英吋的差距，即顯示有偏差。

動動腦思考