



112 年度樂齡功能性體適能檢測-前測

時間：2023-09-05
地點：紹謨紀念體育館

本次樂齡功能性體適能檢測邀請 15 位具有專業樂齡功能性體適能檢測知識的臺北市立大學學生來為淡水地區 51 位樂齡長者進行肌耐力、動態平衡感及柔軟度等身體基本活動能力，其檢測的內容除基本的身高體重及血壓外，還包含：30 秒椅子坐立、30 秒肱二頭肌手臂屈舉、2.44 公尺椅子坐立繞物、抓背、椅子坐姿前彎及 2 分鐘原地站立抬膝等項目。

透過功能性體適能檢測，有助於長者更詳細地了解自身身體對生活和環境的適應綜合能力。檢測結束後也提供簡易評估表，使長者能夠瞭解自己在年齡相對表現的狀況，以及在哪些身體能力上可能需要進行加強和改善。



樂齡功能性體適能檢測合照



112 年度樂齡功能性體適能檢測-前測

時間：2023-09-05
地點：紹謨紀念體育館



由助教帶領樂齡長者在檢測前做暖身運動



北市大學生向長者介紹檢驗項目



椅子坐姿前彎