

# 國立臺灣師範大學體適能中心收費管理實施準則

第132次校務基金管理委員會通過(112.7.28)

- 一、 為強化運動檢測儀器之管理使用及促進師生身心健康，並結合社區推展全民體育，特依據本校「體育委員會章程」、本校校務基金自籌收入收支管理辦法第五條訂定本管理開放管理實施準則。
- 二、 開放原則：學期間於日班時間正常開放，若遇支援檢測活動則不予開放，寒、暑假開放時間另訂之。凡遇國定連續假期、支援全校體適能檢測期間不予開放。
- 三、 開放時間：學期中開放時間如下，寒、暑假開放情形可參閱體育室官網場地月曆，或致電體適能中心 (02) 7749-3229 洽詢。

## (一) 校本部游泳館四樓體適能中心

1. 身體組成分析服務：週一至週五08:30~17:30 (午休時間12:00-13:30不開放)，除教學、檢測時段外，供校內師生及校外人士付費使用。
2. 各項檢測服務：週一至週五08:30~17:30 (午休時間12:00-13:30不開放)，除教學、檢測時段外，供校內師生及校外人士提前預約檢測，並付費使用。

## (二) 公館校區中正堂地下一樓運動傷害防護室

1. 身體組成分析服務：依體育室官網場地月曆公告當學期開放時間為準，供校內師生及校外人士付費使用。

## 四、 檢測項目說明：

- (一) 身體組成分析: 採生物電阻法儀器測量，可分析全身數據 (16 項) 包含體重(kg)、體脂肪率(%)、體脂肪量(kg)、除脂肪量(kg)、身體質量指數(BMI)、肌肉量(kg)、蛋白質(kg)、體水分量(kg)、體水分率(%)、細胞外液(kg)、細胞內液(kg)、細胞外液比例(%)、基礎代謝率(kJ/kcal)、推定骨量(kg)、體內年齡(12-90 歲)、內臟脂肪指數(1-59)，以及部位數據 (10 項) 包含部位肌肉量(kg)、部位體脂肪率(%)、部位體脂肪量(kg)、四肢肌肉量平衡、腿部肌肉分數、體脂肪分佈以及特殊數據包含體型判定、四肢骨骼肌指數(SMI)(kg/m<sup>2</sup>)、全身骨骼肌量(SMM)(kg)，為求儀器使用品質，每人每月限量測乙次，依檢測系統歷史紀錄時間為準。若有增肌減脂備賽需求，需頻繁量測者，請至鄰近國民運動中心。

- (二) 個人全套體適能檢測：包含閉眼單足立、反覆側併步、坐姿體前彎、軀幹挺身、握力(慣用手)、背肌力、屈膝仰臥起坐、俯臥撐、3分鐘登階。
- (三) 國軍體適能檢測：由國防部委託本校開設檢測站，供欲報考志願役士官兵至線上系統預約後，再到本校進行體能測驗。項目與教育部體適能檢測相同。
- (四) 科技體適能檢測：身體組成分析、護背式坐姿體前彎、握力、漸進式原地抬膝踏步。
- (五) 教育部體適能檢測(10-23歲)：包含坐姿體前彎、立定跳遠、1分鐘屈膝仰臥起坐、800/1600公尺跑走測驗。113學年度，1分鐘屈膝仰臥起坐更為仰臥捲腹、800/1600公尺跑走測驗與漸速耐力折返跑測驗(PACER, Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run)併存。
- (六) 國民體適能檢測(23-64歲)：3分鐘登階、坐姿體前彎、1分鐘屈膝仰臥起坐。
- (七) 銀髮族體適能檢測(65歲以上)：2分鐘原地抬膝踏步、椅子坐姿體前彎、抓背、30秒肱二頭肌屈舉、30秒椅子坐立、開眼單足立、2.44公尺椅子坐起繞物。
- (八) 人體運動機能評估檢測：下肢爆發力、上肢力量、核心力量、柔軟度、敏捷性、平衡度、耐力。
- (九) 檢測項目及常模標準以教育部體育署及國防部發布之規定為準，本校將隨之跟進。

## 五、收費方式

類別	服務項目	校外收費	校內收費
A	身高/體重/身體質量指數	50元/次	免費
	血壓	(左列二項目全測)	免費
	身體組成分析	200元/次	50元/次
B	國軍體適能檢測	500元/次	
	科技體適能檢測(23-64歲)	500元/次	
	人體運動機能評估檢測(18歲以上)	500元/次	350元/次
	教育部體適能檢測(10-23歲)	600元/次	免費
	國民體適能檢測(23-64歲)	500元/次	350元/次
	銀髮族體適能檢測(65歲以上)	800元/次	600元/次
	個人全套體適能檢測(18歲以上)	800元/次	600元/次
備註	備註： 1. 身份別判定依持有有效證件為準，A類服務毋需預約，B類服務需提前預約。 2. 研究案或學術計畫需量測身體組成分析者，檢測人數達20次以上者，前20人次比照校外收費，自第21人次起比照校內收費，並造冊管理。 3. A類與B類同時檢測者，檢測費用可折抵新臺幣一百元整。身體組成分析及B類檢測出具檢測報告乙份。 4. 若有團體檢測需求，需本校攜帶器材至校外場地，另依專簽形式辦理。 5. 若為體育課程有檢測需求，則無須收費，請授課教師事先提供修課學生名單。		

## 六、預約流程

1. A類項目毋需預約，請於開放時間至體適能中心測量即可。
2. B類體適能檢測請於七個工作天前至本校體育室網站填寫預約表單，預約成功後將通知檢測時間及地點。
3. 如有團體檢測需求，請事先致電體適能中心洽詢，並於七個工作天前提送預約表單，預約成功後將通知檢測時間及地點。
4. 國軍體適能預約請至國防部體適能網站依檢測站逕行預約，預約成功後將寄信通知測驗集合時間及地點。。

## 七、安全維護

1. 檢測前務必填寫運動安全問卷及瞭解測驗注意事項，受測者有權在過程因身體不適提出中止測驗要求。
2. 檢測當日佈置檢測場地及檢測項目流程動線明確。
3. 備有緊急應變流程圖及運動傷害處理機制。
4. 檢測時有合格教育部體育署初級或中級體適能指導員在場督導。

## 八、其他規範

1. 平日 07:30-08:30 & 17:30-22:00、假日 08:00-22:00 的檢測一律須事先提出申請，且須加收檢測人事費，為基本薪資雙倍時薪。
2. 受測者未遵從施測人員指示操作檢測器材，若造成毀損則依原價賠償。

3. 進行身體組成分析前，務必取下身上所有金屬物品。

九、本準則經校務基金管理委員會議審議通過，陳請校長核定後公布實施，修正時亦同。