

衛生福利部 函

地址：115204 台北市南港區忠孝東路6段
488號

聯絡人：張智為

聯絡電話：(02)8590-6282

傳真：(02)8590-6090

電子郵件：nhChihWei@mohw.gov.tw

受文者：臺南市政府

發文日期：中華民國110年1月19日

發文字號：衛部顧字第1091962648號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：契約書1式4份(含經費核定表)(A21000000I_1091962648_doc2_11_Attach1.pdf、A21000000I_1091962648_doc2_11_Attach2.pdf)

主旨：有關本部補助貴府辦理109年度「銀髮健身俱樂部試辦計畫」乙案，復如說明，請查照。

說明：

一、依據長期照顧服務資源獎助辦法、本部109年度「銀髮健身俱樂部試辦計畫」申請作業須知辦理，兼復貴府109年10月29日府社照字第1091313106號函。

二、有關旨揭補助案，本部核定補助經費為新臺幣（以下同）887,750元整，為求試辦計畫之效益，計畫執行期間自核定日110年1月18日起至110年6月30日，經費用途明細詳如經費核定表，請確實依核定補助項目辦理。

三、本案經費撥付方式：

（一）第一期款：請貴府於文到2週內以正式公文函送用印後契約書、第一期領據及依審查意見修正之計畫書，註明撥款專戶戶名、金融機構全銜、帳號，請領給付核定款項總額50%（即443,875元整，含地方政府行政費）。

(二)第二期款：請貴府於110年7月20日前（以本部收件日為憑）以正式公文函送期末成果報告（1式7份，含電子檔1份）、收支明細表（1式2份）、納入預算證明文件及第二期領據，註明撥款專戶戶名、金融機構全銜、帳號，經本部審查通過後，撥付餘款並辦理核銷，如有結餘款應一併繳還。

四、本案計畫為促進據點於補助結束後持續提供服務，爰請地方政府或執行單位規劃永續經營策略，擬定收費機制，俾提供未來營運成本之參考，補助期間據點向民眾收取之費用，倘為本部核定補助項目之用途或有結餘款，應於收支明細中敘明，並繳回本部。

五、檢附補助計畫契約書正、副本各2份。

六、考量本案撥款時效恐延遲計畫執行期程，請貴府於文到日通知執行單位開始籌備與執行，1個月內完成設置並啟用，據點營運後1週內，請貴府協助確認並回報本部，俾利後續進行計畫管考事宜。

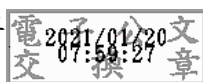
七、請貴府於110年3月19日前（以本部收件日為憑）以正式公文函送執行成果（含執行情形、服務成效、經營困境與檢討、資源需求及後續執行規劃等），俾供本部國民健康署推動「前瞻基礎建設計畫-城鄉建設2.0公共服務據點整備-銀髮健身俱樂部補助計畫」之參考，及本案執行成效之掌握。

八、如有任何疑問，請洽本部長期照顧司柯檉蓁，聯絡電話：02-85906284。

正本：新竹市政府、苗栗縣政府、宜蘭縣政府、雲林縣政府、屏東縣政府、南投縣政

府、臺東縣政府、嘉義縣政府、嘉義市政府、高雄市政府、臺南市政府、臺中市
政府、桃園市政府

副本：衛生福利部國民健康署



裝

訂

線





109年度「銀髮健身俱樂部試辦計畫」
申請書

補助申請單位：臺南市政府

中華民國 110 年 1 月修正

目錄

目錄.....	3
壹、 綜合資料.....	5
貳、 計畫摘要.....	5
參、 計畫內容.....	6
一、 前言及目的.....	6
二、 現況分析.....	6
三、 計畫期程、計畫目標.....	6
四、 執行策略及方法.....	7
五、 預定進度.....	14
六、 永續經營策略.....	15
七、 人力資源管理.....	16
八、 計畫經費需求.....	17
九、 預期效益.....	19
十、 附件.....	22

壹、綜合資料

依據衛生福利部統計資料顯示臺灣社會高齡人口至民國 2018 年底已達 14.56%，進入高齡社會，預計於民國 2026 年進入老年人口超過 20% 的超高齡社會，老化速度為全球第一。老化的速度及慢性病罹患率，都已被證實與缺乏運動或活動量不足有直接的關係，規律的運動可降低各種疾病的罹患率及死亡率。對於社區健康、亞健康或衰弱老人進行結合肌力、肌耐力、柔軟度、平衡及心肺功能的運動介入，除體適能整體的提升外，亦有助於改善他們的認知功能、生活品質、情緒及社交參與等，藉由運動專業人員指導，提供銀髮族運動健身服務。

健康體適能的維護對於長者與身心障礙者而言，比一般人來得更重要，於健康疾病、生活品質、工作需求、社交活動、心理情緒等都有正面的意義。健康促進與疾病預防是現代社會的潮流，健康體適能也相對的被重視，如何維持良好的心肺功能、肌肉耐力、柔軟度與身體組成等，以適應日常生活或預防疾病是很重要的課題。銀髮長者如能養成規律運動，享受運動過程與良好的體適能，對於整體健康或全人健康促進更有助益。改善體適能要考慮運動方式、漸進原則、運動頻率、強度與時間五要素，也要顧及個別差異與環境狀況，為長者設計特別的運動處方或計畫；除了令其有參與運動的機會，亦要培養運動習慣，以提昇體適能。

貳、計畫摘要

根據教育部體育署 105 年運動現況調查結果顯示，65-69 歲及 70 歲以上長者規律運動比率各為 62.3% 及 56.2%，有近 4 成長者未規律運動，而部分長輩不運動的原因，可能是怕受傷、沒有伴以及帶孫子沒時間等，綜合上述，本市將規劃於南區大恩里活中心設置「銀髮健身俱樂部」，並委由台南市立醫院（委託秀傳醫療社團法人經營）辦理，由單位聘任專業醫事人員及體適能指導員，於活動場地內指導長輩運動，以避免長輩受傷。

設置完成的銀髮健身俱樂部將提供「體適能評估與諮詢」、「個別化體適能課程」、「團體運動課程」、「銀髮體適能講座」等服務，初次接受服務的民眾均會給予體適能評估與諮詢，擬定個別化運動

計畫，再經由專業人員給予個別指導課，之後服務對象就能依據自己的運動計畫安排至俱樂部自主運動，並依需求再參加團體課程及體適能講座。

參、計畫內容

一、前言及目的

根據國家發展委員會資料顯示，台灣 65 歲以上人口至 2019 年底已達 15.3% 進入高齡社會，預估於 2026 年進入老年人口超過 20% 的超高齡社會，老化速度為全球第一。另研究顯示，規律的運動可減少死亡率和緩和罹患慢性疾病的危險；對長輩而言，規律運動更是減低及改善跟老化相關的功能性退化的有效方法。美國運動醫學會(American College of Sport Medicine, 簡稱 ACSM)也指出規律運動可以改善認知功能、減低憂鬱的症狀、改善睡眠品質，而增進老年人的生活品質。

二、現況分析

依據內政部統計資料顯示，本市109年7月65歲以上人口為30萬3,218人，占比16.15%，高於全國平均15.72%，人口高齡化現象非常明顯，另本市全區已邁入「老齡化社會」，其中有15個行政區為「超高齡社會」，65歲以上人口超過20%。

本計畫預計規劃場地於本市南區，南區人口中50歲以上人口數為本市37個行政區之前5名；預定辦理地點位於該區大恩里，辦理地點為本市南區大恩里活動中心，鄰近體育運動公園、市立棒球場、大恩特色公園及臺南航空站等社區人口聚集處，活動中心內亦有各式持續辦理之課程，民眾可及性高，將有助於推展銀髮健康體適能之服務。

三、計畫期程、計畫目標

(一)計畫期程

本計畫執行期間自110年1月18日起至110年6月30日止。

(二)計畫目標

- 1.結合體育運動專業人員及支持性環境，提供銀髮長者規律、安全之運動、提升銀髮長者運動意願及體適能。
- 2.活躍老化，延緩失能、失智的發生，延長健康餘命，減少失能後醫療長照資源使用。

四、執行策略及方法

台南市立醫院致力於社區健康服務，為本市第一個醫療院所承接體適能檢測站，該院自101年起持續承接國民體能檢測站計畫，除提供給社區民眾、職場員工、就醫病患(眷屬)等體適能檢測服務外，更能藉由醫師提供專業的醫療諮詢。

另該院的社區血壓站高達150家以上，未來除持續提供血壓量測服務外，亦將結合教育部體育署所辦理的國民體能檢測站，提供社區民眾更多元的健康服務，共同為社區民眾健康把關。

本計畫執行策略及方法：

- (一)服務地點：擬設置於臺南市大恩里活動中心2樓（臺南市南區大同路二段750巷186號），本空間為民國93年興建，建築總面積有1,630.16平方公尺，目前空間內已設有歌唱團體、跆拳道班級及閱覽室等；活動中心鄰近體育運動公園、市立棒球場、大恩特色公園及臺南航空站等，社區長輩出入頻繁，具無障礙設施（斜坡道、電梯等），2樓總面積485.67平方公尺，預計規劃使用室內空間約有115平方公尺（附件1、附件2）。

(二)服務對象

以本市 50 歲以上健康、亞健康及衰弱民眾為主要服務對象。

(三)服務時間

開館服務每週2天，每3小時為一個時段，分成2個時段提供服務

(1)上午9:00-12:00、(2) 下午1:00-4:00。

(四)開辦總服務量

2時段×8人次×8天×4.5個月＝576人次。

(五)服務內容：

1.設置體適能檢測站

南市醫承接教育部國民體適能檢測站，有15位檢測員；當長輩運動之前先執行體適能前測，經過12週醫事人員或中級指導員指導後，再次進行後測，以確認長輩執行成效。

- (1) 服務對象：分為一般（50-64歲）與樂活（65歲以上）的運動健身班，對象除需完成體適能前測外，並經檢查與醫師健康評估與體適能指導員開立運動處方後，始可參與身體活動介入班課程，倘若經醫師健康評估後，不適宜參與者，則予以取消資格。

(2) 檢測規劃

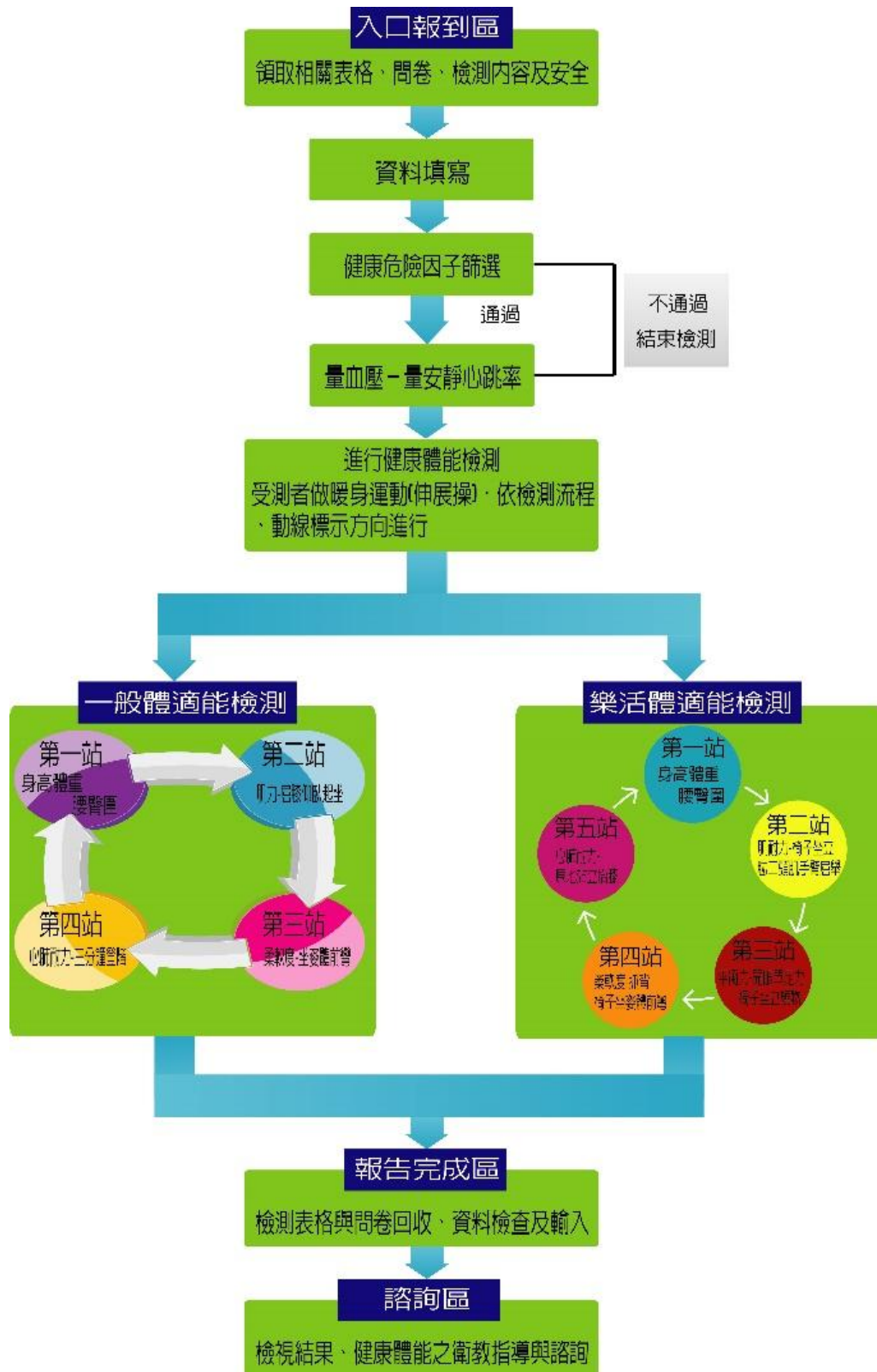
A. 檢測人員安排

依檢測流程與配置規劃為原則，編制適當的人力協助民眾體適能檢測，並安排醫師開設運動處方給有需之民眾。

階段	項目	工作內容
第一階段 (報名區)	報到區 資料填寫區	1. 發放各項檢測項目資料 2. 提供各項問題諮詢與解答
	健康篩檢區	1. 進行簡易的健康問卷篩檢 2. 健康體能活動問卷評量
	身體基本測量區	1. 負責血壓與心跳之測量 2. 登記民眾測量之相關數據
第二階段 (體適能區)	身體基本測量區	1. 負責身高與體重之測量 2. 登記民眾測量之相關數據
	屈膝仰臥起坐	1. 測量前先行告知注意事項 2. 負責屈膝仰臥起坐之測量 3. 確實計算民眾次數與時間掌握度
	坐姿體前彎	1. 測量前先行告知注意事項 2. 負責坐姿體前彎之測量
	三分鐘登階	1. 測量前先行告知注意事項 2. 負責三分鐘登階之測量 3. 確實測量檢測者之脈搏數
	椅子坐立	1. 測量前先行告知注意事項 2. 負責椅子坐立之測量

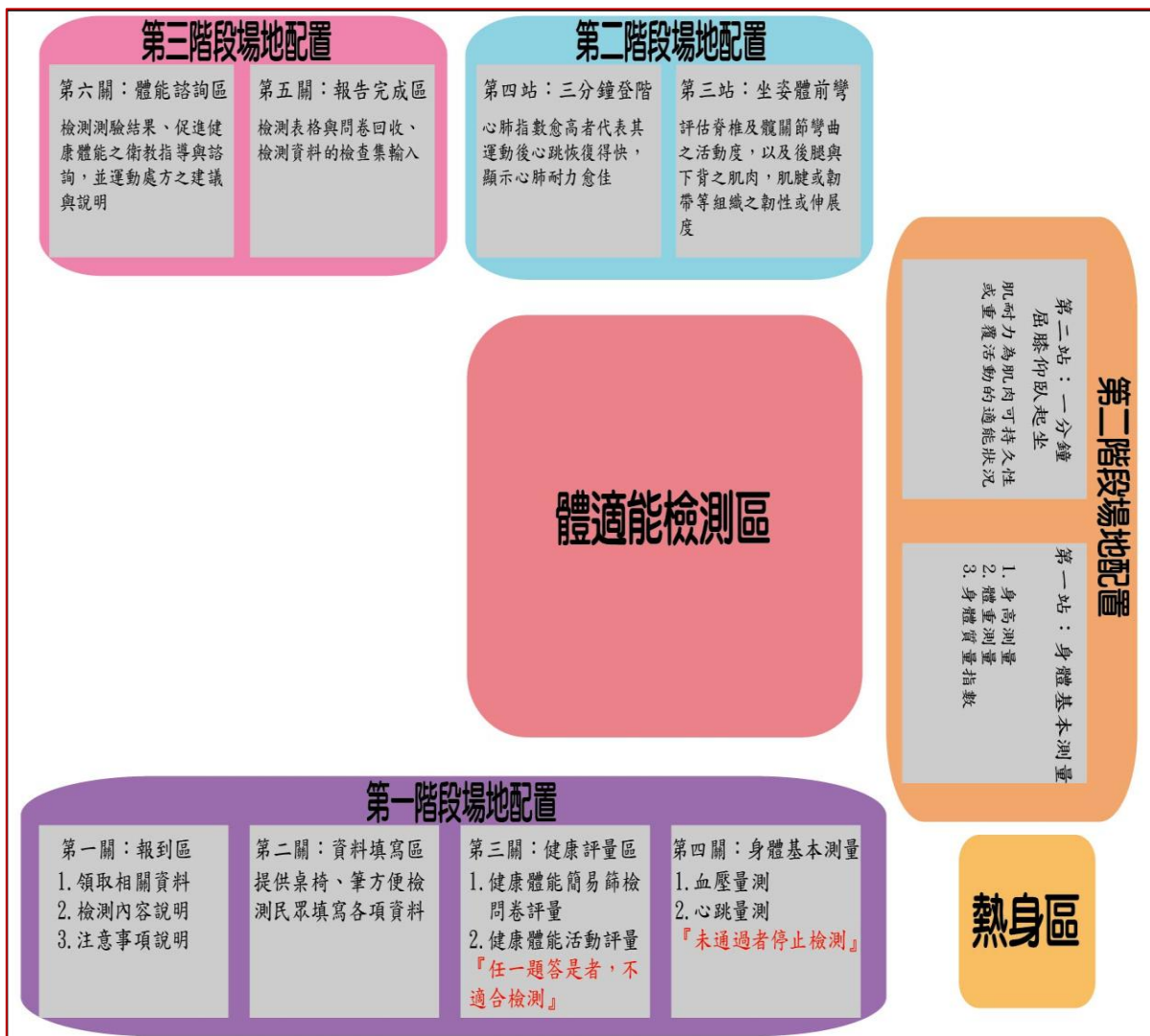
階段	項目	工作內容
	肱二頭肌手臂屈舉	1. 測量前先行告知注意事項 2. 負責肱二頭肌手臂屈舉之測量
	原地站立抬膝	1. 測量前先行告知注意事項 2. 負責原地站立抬膝之測量
	椅子坐姿體前彎	1. 測量前先行告知注意事項 2. 負責椅子坐姿體前彎之測量
	開眼單足立	1. 測量前先行告知注意事項 2. 負責開眼單足立之測量
	抓背測驗	1. 測量前先行告知注意事項 2. 負責抓背測驗之測量
	椅子坐立繞物	1. 測量前先行告知注意事項 2. 負責椅子坐立繞物之測量
第三階段 (報告區)	報告完成區	1. 負責登入檢測者各項數據 2. 確認檢測單與本人是否符合 3. 列印檢測報告並交至檢測者手中
	體能諮詢區	1. 提供檢測者各項問題解答 2. 針對需求者開立客制化運動處方

B. 體適能檢測流程

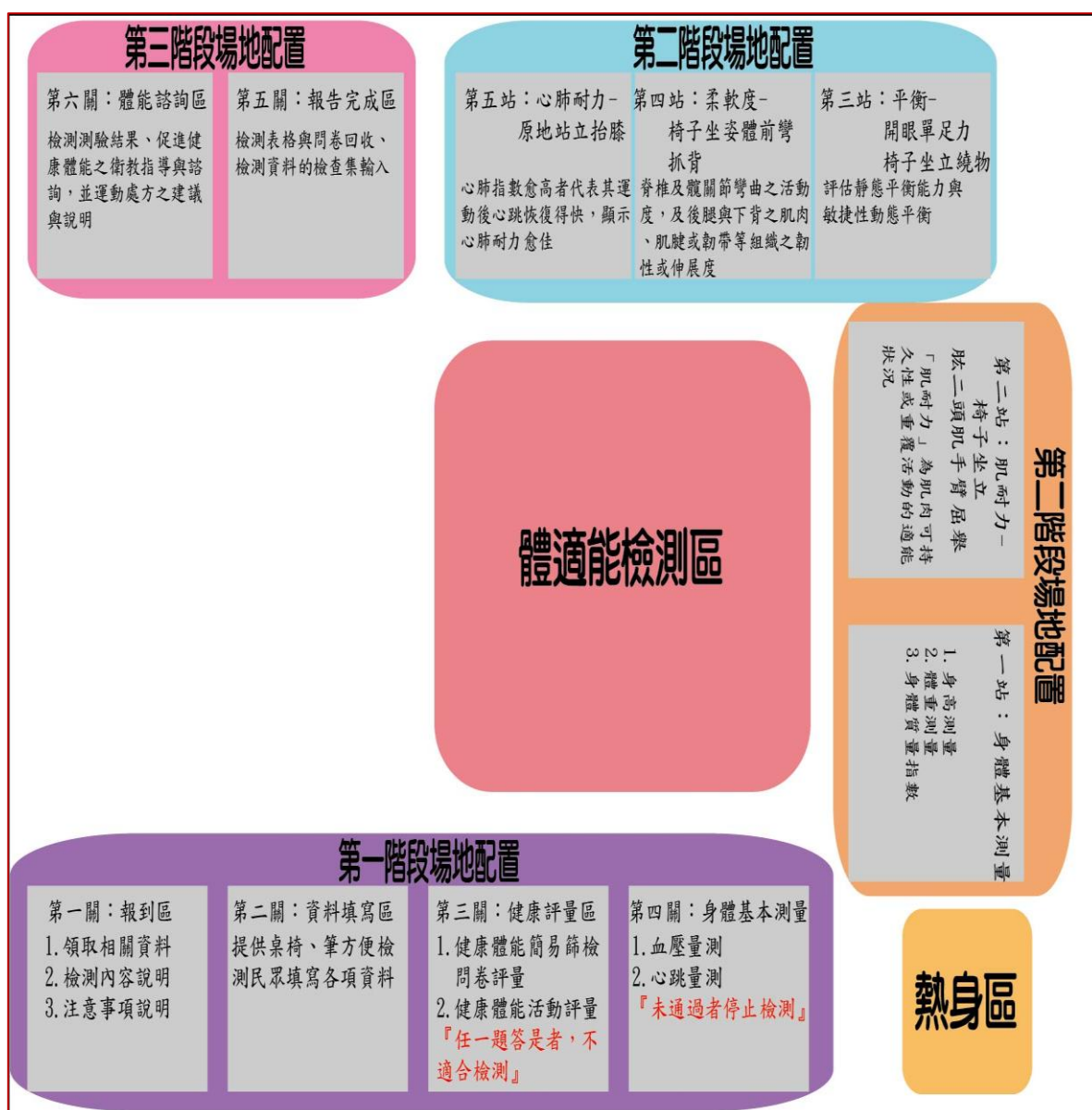


C. 場地配置圖

a、一般體適能檢測



b、樂活體適能檢測



(3) 檢測結果解析

當長輩檢測完成後，由中級指導員告知長輩體適能檢測結果解析，並開立適合長輩運動處方；長輩可自行選擇時段至俱樂部進行活動，依不同時段分別由醫事人員指導運動課程，或由中級體適能指導員指導長輩使用多元訓練設備。

2.體適能運動課程

搭配醫事人員指導運動課程，包含全方面體適能運動課程，以徒手肌力訓練為主，強化全身上下各肌群增加肌力，以促進身體基礎代謝率幫助脂肪、熱量燃燒，增加身體淨肌肉量，加上有氧運動、健走等動態課程及中級指導員指導多元運動設備。

3.銀髮體適能講座

針對即將使用本俱樂部體適能相關設施之社區長者，因能力差異甚大，因此需要針對不同需求來提升相關概念及知識，由講座內容中自我探索了解環境與自身之限制，以避免於使用過程中操作不當而帶來之身體傷害，並建構銀髮族身體適能概念，延緩老化與預防失能情形發生以優化日常生活及運動安全。

(六)宣傳方式

1.網頁宣傳

透過網頁公告，讓有興趣參與此活動的民眾獲得活動相關資訊，建立夥伴合作關係，藉由點擴展到社區面、職場面。

2.社區血壓站

將活動訊息張貼於社區血壓站公佈欄處。

3.地方媒體

利用新聞稿刊登，讓大台南地區的民眾可以了解更多有關活動的相關資訊，同時也會定期發布活動花絮，達到宣傳本計畫理念，讓更多民眾共同加入響應。

(七)緊急應變與醫療處理流程

為有效反應民眾檢測時，在運動過程中可能因個人健康因素，所帶來的身體不適及硬體環境設備的安全等意外事故之發生，擬提供安全的環境及事前評估預防。

1.提供安全的環境

辦理地點為寬敞、明亮之場地，將場地做安全、檢測動線規劃，以確保民眾在檢測過程不會因環境疏失而造成傷害。

2.緊急應變及醫療處理流程

基於個人健康因素及運動課程中安全考量，在檢測前經做健康評估及相關的身體檢查，若不合適者即予以取消檢測資格，其體適能檢測安全監測。

(八)健身設備安全防護功能

健身器材會依據器材說明書進行使用，且亦有中級指導員在旁協助，以避免意外事件發生，另每月定期檢修維護器材設備，確保可正常使用（附件4）。

(九)創新加值服務

1.專業營養指導

運動跟飲食有極大相關性，因此規劃營養師，進行課程，教導與指導民眾飲食狀況，讓民眾對於飲食更加了解。

2.志願服務

提供志願服務工作，讓鄰近各大專院校職能治療、物理治療學系、護理學系、社工系、特教系、體健等相關科系學生可以擔任志工，也令長者可以多接觸年輕人一起共學。

3.社區服務

進入社區進行運動指導課程或帶領團體運動，吸引民眾願意嘗試運動，進而提升至健身俱樂部運動之意願。

五、預定進度

<div> <div>時 間</div> <div>內 容</div> </div>	110 年					
	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
籌備期						
多元宣傳						
提供服務						
內部督導會議						
專家諮詢會議						
成果評估與檢視						

六、永續經營策略

(一)維持資金籌措及財務收支穩定性

本計畫經費來源為衛生福利部專案補助，初期若有不足款項將由執行單位自籌經費因應，唯為達永續經營模式建立，後續將依試辦階段成效及服務規模，研擬收費項目、收費標準等機制（附件3）。

(二)運用社會資源提供多元化服務

1.衛生醫療體系

連結本市各醫療院所復建單位，提供相關資訊，以利轉介服務對象。

2.教育體系

可提供志願服務工作，讓鄰近各大專院校職能治療、物理治療學系、護理學系、社工系、特教系、體健等相關科系學生可以擔任志工，也令長者可以多接觸年輕人一起共學。

3.社政體系：

- (1) 將本計畫之服務事項列入社區整合中心(A)單位資源連結項目。
- (2) 透過各項會議與文宣資料向本市所屬社區據點、老人團體與長照

服務機構進行宣導，使各單位服務對象能了解並使用服務。

(三)確保專業服務品質管理

1.行政管理

- (1) 由執行單位之健全行政團隊支援，辦理採購、設備維護、帳務收支及核銷等事項。
- (2) 執行單位需定期接受本市輔導查核及建議，並針對改善建議進行修正。

2.品質控管

- (1) 輔導執行單位建置內部督導制度，定期召開會議，檢討目標績效、服務品質及資源運用，落實服務的持續性。
- (2) 不定期召開專家諮詢會議，邀請專家學者給予專業服務之建議，以增進專業服務品質。

3.人員量能

- (1) 為健全長者體適能之發展，提高工作人員的服務理念及專業技巧，協助執行單位訂定年度在職訓練計畫，以增進專業服務品質。
- (2) 協助單位制訂專業服務相關表單設計與工作手冊，包含基本資料表、活動調查表、體適能評估表、個別服務紀錄、團體課程紀錄等。

七、人力資源管理

台南市立醫院由鍾國謀副院長擔任計畫主持人，監督計畫執行情形，配置一名專業人員，兩名行政人員，專業人員指導個案服務肌力、肌耐力、心肺功能之功能性訓練，行政人員協助此計畫行政事宜，相關人力依實際執行情況調整。

職稱	姓名	說明
計畫主持人	鍾國謀副院長	監督計畫執行情形
專業人員	蔡育真護理師	指導個案服務肌力、肌耐力、心肺功能之功能性訓練
	薛榕樺護理師	指導個案服務肌力、肌耐力、心肺功能之功能性訓練
	洪藝君護理師	指導個案服務肌力、肌耐力、心

職稱	姓名	說明
		肺功能之功能性訓練
	蔡育玲護理師	指導個案服務肌力、肌耐力、心肺功能之功能性訓練
中級指導員	陳良進	指導個案使用多元運動設備
中級指導員	張家萱	指導個案使用多元運動設備
行政人員	吳宗晉	協助計畫行政事宜

備註：中級體適能指導員證書參見附件 5。

八、計畫經費需求

(一)總經費

#	項目	單價	數量	申請補助	說明
1	設備費	400,000	1/單位	400,000	單位購買銀髮訓練設備所需費用
2	業務費及管理費	437,750	1/單位	437,750	單位執行計畫所需費用
3	地方政府行政費	50,000	1/單位	50,000	地方政府督導計畫之行政業務費
總 經 費				887,750	

(二)執行單位經費概算表

#	項目	單價	數量	申請補助	說明
1	設備費			400,000	
(1)	橢圓訓練機	35,000	2	70,000	銀髮訓練設備
(2)	室內腳踏車	25,000	4	100,000	
(3)	胸推機	46,000	1	46,000	
(4)	蝴蝶機	46,000	1	46,000	

#	項目	單價	數量	申請補助	說明
(5)	腹背訓練機	46,000	1	46,000	
(6)	腿部外展機	46,000	1	46,000	
(7)	腿部屈伸機	46,000	1	46,000	
2	業務費			397,960	
(1)	專業服務費	16,000	6/月	96,000	每周服務兩天，每月補助 16,000 元
(2)	講座鐘點費	2,000	40/時	80,000	實施本計畫所需訓練研討活動之授課演講鐘點費或實習指導費
(3)	臨時工資	77,016	1/式	77,016	1. 實施本計畫特定工作所需勞務之工資及雇主應負擔項目 2. 每月勞保872+勞退666+健保1,058
	(3-1)工資	160	64*6/時*月	61,440	
	(3-2)公提費用	2,596	6/月	15,576	
(4)	文具紙張	5,000	1/式	5,000	實施本計畫所需油墨、碳粉匣、紙張、文具等費
(5)	印刷	10,000	1/式	10,000	實施本計畫所需書表、宣傳單、布條、海報等之印刷裝訂費及影印費
(6)	郵電	1,000	6/月	6,000	實施本計畫所需郵資、快遞費、電報、電話費
(7)	租金	3,500	6/月	21,000	租用AED費用
(8)	材料費			61,796	
	(8-1)鏡子	3,000	3/台	9,000	實施本計畫所需之徒手運動訓練設備、消耗性器皿、材料及使用年限未
	(8-2)踏步機	3,000	3/台	9,000	
	(8-3)深蹲架	4,000	1/個	4,000	

#	項目	單價	數量	申請補助	說明
	(8-4)4kg 壺鈴	289	5/個	1,445	及二年或單價未達1萬元非消耗性之物品等費用，徒手運動材料由醫事人員指導個案。
	(8-5)6kg 壺鈴	499	5/個	2,495	
	(8-6)8kg 壺鈴	649	5/個	3,245	
	(8-7)啞鈴架	4,000	1/式	4,000	
	(8-8)啞鈴	1,188	2/個	2,376	
	(8-9)滾筒	499	5/個	2,495	
	(8-10)拉力繩	950	5/個	4,750	
	(8-11)彈力帶	99	10/條	990	
	(8-12)瑜珈墊	500	20/個	10,000	
	(8-13)彈力球	400	20/個	8,000	
(9)	餐費	80	20 份	1,600	本計畫內之各項會議活動因連續開會超過用餐時間之餐費等。
(10)	出席費	2,500	5/次	12,500	實施本計畫所需專家諮詢會議之出席費
(11)	國內旅費	1,350	6/趟	8,100	實施本計畫所需之相關人員及出席專家之國內差旅費
(12)	雜支費	18,948	1 式	18,948	實施本計畫所需之雜項費用。
3	管理費			39,790	
(1)	管理費	39,790	1 式	39,790	為辦理本計畫而延長工作時間所需之加班費。
總費用				887,750	

九、預期效益

(一)量化指標

指標	評估標準	目標值
每月及全案服務民眾人數（次）	實際服務民眾人數（次）/每月及年度預估服務民眾人數（次）*100% (1) 每月預估服務人次：2時段×8人次×8天＝128人次 (2) 全案預估服務人次：128人次×4.5個月＝576人次	70%
服務民眾體適能成效相關指標	柔軟度(下肢肌力)	增加1公分
	原地站立抬膝(心肺耐力)	增加10下
	椅子坐立繞物	減少2秒
	柔軟度(上肢肌力)	增加1公分
滿意度	個案滿意度	85%
Kihon Checklist	採前後測分析	降低1分
憂鬱量表(GDS-15)	採前後測分析	降低2分

(二)質化指標

1. 透過健身俱樂部的服務，提供長者個別化體適能評估與諮詢，與個別體適能課程，以有效達成肌力、肌耐力或心肺功能提昇之目的，以延緩老化與預防失能。
2. 透過團體運動課程，讓長者能獲得良好人際互動，使長者獲得良好社會參與機會，進而促進長者對於運動健身有更多興趣及參與動機，更能獲得體適能與健身知識及技巧。
3. 建立設備使用指引或教材，以利未來擴點布建使用參考，節省學習歷程。
4. 建立運動指導員及相關醫事人員提供銀髮族運動指導培訓課程與培育人才。
5. 整合衛生福利部及教育部體育署等計畫資源，提供參與運動健身民

眾整合性服務及轉介。

6. 藉由服務據點永續經營，讓社區健康、亞健康或衰弱老人體適能整體的提升，改善認知功能及生活品質等。

十、附件

附件 1：辦理場地外觀及所在位置



附件 2：辦理場地週邊及內部空間圖



附件 3：收費機制

項目	服務對象	使用期間	收費金額
日費	一般民眾	每小時	50 元
		每日(不限時數)	80 元
	50 歲以上	每小時	20 元
		每日(不限時數)	40 元
月費	一般民眾	開放時間內 不限次數、時數	480 元(40 元/日)
	50 歲以上	開放時間內 不限次數、時數	240 元(20 元/日)
額外優惠	1、50 歲以上，經檢測結果為肌力不足者，可免費使用 6 個月。 2、50 歲以上低收入戶、中低收入戶，可免費使用。 3、前述免費使用時間限於開放時間內，單日免費使用 1 次，每次 1 小時。		
備註	1、月費以每週開放 3 天計算。 2、本項收費標準僅限使用器材部分，個人運動課程或其他團體課程收費另計，健康講座不收費。		

備註：視實際執行情形決定是否收費及調整收費標準。

附件 4：健身設備使用說明

項次	器材名稱	圖片	使用說明
1	橢圓訓練機		<p>顯示面板：距離，卡路里，速度，水平，瓦數，心跳，程序。</p> <p>顯示面板尺寸：330 * 300mm。</p> <p>機台尺寸：2110 * 840 * 770mm。</p> <p>最低轉速：60rpm</p> <p>耐重：150KG</p> <p>阻力： 20 檔</p> <p>可使用 MP3 輸入內置揚聲器供使用。</p>
2	室內腳踏車		<p>顯示面板：距離，卡路里，速度，水平，瓦數，心跳，程序。</p> <p>顯示面板尺寸：340 * 440mm</p> <p>機台尺寸：1200*590*1510mm</p> <p>最低轉速：60rpm</p> <p>耐重：150KG</p> <p>阻力：20 檔</p> <p>飛輪：10 公斤</p> <p>平板支架/手機座/水壺支架/可使用 MP3 輸入內置揚聲器供使用</p>

項次	器材名稱	圖片	使用說明
3	踏步板		尺寸：110*41*21cm 高度：3 種高度 高度分成：10CM、15CM、21cm 耐重：100KG
4	踏步機		耐重：100KG 阻力方式：油壓設計 阻力調整：3 種阻力 顯示功能：次數/時間/卡路里
5	軌道機		尺寸：1852*720*1500 耐重：200KG 座墊：可調整 3 種角度 負重：雙邊可以掛槓片負重 把手：可調整 3 個高度

項次	器材名稱	圖片	使用說明
6	胸推機(油壓)	 <p>尺寸: 1020*780*1310MM</p>	<p>油壓胸部推舉訓練機，主要是訓練肩膀上的三角肌：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 胸大肌及肱三頭肌(蝴蝶袖部位)肌肉。 2. 單汽缸提供6種的水平液壓阻力。 3. 大型防滑把手定於鍛煉的最佳角度。 4. 動作益於：三角肌 胸大肌 肱三頭肌。
7	蝴蝶機(油壓)		<ol style="list-style-type: none"> 1. 此款為油壓胸大肌訓練器，主要是訓練手臂肌肉帶動胸大肌；及背部斜方肌 棘上肌 棘下肌。 2. 液壓缸機制提供6種的水平阻力。 3. 大軟墊扶手和座椅墊為在激烈的鍛煉更舒適。 4. 兩側手把可獨立作業。
8	肩推機(油壓)		<ol style="list-style-type: none"> 1. 此款為油壓『肩上推舉』訓練器，主要是訓練手臂三角肌及三頭肌；帶動肩胛肌及胸大肌。 2. 單體液壓缸提供6種的水平阻力。 3. 大型防滑把手角度在最佳鍛煉位置，理想的肩膀和手臂的發展。

項次	器材名稱	圖片	使用說明
9	腹背訓練機 (油壓)		<p>1. 此款為油壓『腹部緊縮』訓練器，主要是腹部核心肌群訓練。</p> <p>2. 特殊設計的防滑把手是定位為最佳抗體緊縮鍛煉。</p> <p>3. 單體液壓缸提供 6 種的水平阻力。</p>
10	腿部訓練機		<p>1. 此款為油壓『蹬腿訓練機』，主要是大腿及臀部肌肉。</p> <p>2. 特殊設計的防滑側把手鍛煉期間提供額外的抓地力。</p> <p>3. 液壓缸提供 6 種的阻力。</p> <p>4. 大型防滑踏板提供額外的抓地力。</p> <p>5. 理想腿筋，小腿和大腿發展。</p> <p>6. 此動作益於：大腿股直肌 股內側肌 大腿上側收肌 臀大肌及臀中肌 小腿腓腸肌。</p>

項次	器材名稱	圖片	使用說明
11	腿部外展機		<p>1. 此款為油壓『髖關節』訓練器，利用髖關節外展和內收，增強下體臀腿的肌肉群肌耐力。。</p> <p>2. 特殊設計的防滑側把手鍛煉期間的額外的抓地力。</p> <p>3. 單體液壓缸提供 6 種的水平阻力。</p> <p>4. 目的訓練部位：闊筋膜張肌 股外側肌 腰方肌 收肌 內收長肌。</p>
12	腿部屈伸機		<p>1. 此款為油壓『腿部伸展』訓練機，主要是訓練大腿肌肉。</p> <p>2. 單液壓缸提供 6 種的阻力。</p> <p>3. 特殊設計的防滑側把手鍛煉期間有額外的抓地力。</p> <p>4. 抱腿式橫 BAR 有超大軟墊泡沫提供額外的舒適。</p> <p>5. 此動作益於：股直肌 股中間肌 股外側肌 股內側肌。</p>

附件 5-1：中級體適能指導員證書

臺教體署全(一)字第1090012682號

 MINISTRY OF EDUCATION
教育部

教育部體育署
國民體適能指導員證書



身分證統一編號：R12 
出生日期：民國83年1月2日
證書編號：第B1060720208號
有效期限：民國112年8月1日
茲證明 陳良進 通過「109年度國民體適能指導員中級檢定考試」，依據「國民體適能指導員資格檢定辦法」第七條規定頒給此證書。

署長 高俊雄

中華民國 109 年 4 月 13 日



附件 5-2：中級體適能指導員證書

臺教體署全（一）第1080039382號



教育部體育署 國民體適能指導員證書



身分證統一編號：E22. [REDACTED]

出生日期：民國84年7月2日

證書編號：第B1061103315號

有效期限：民國111年10月24日

茲證明 張家萱 通過「106年度國民體適能指導員中級檢定考試」，依據「國民體適能指導員資格檢定辦法」第七條規定頒給此證書。

署長高俊雄



中華民國 108 年 11 月 12 日