



WEB體適能健康管理平台

高雄醫學大學 體育教學中心





WEB體適能健康管理平台

管理平台前端介面說明

平台前端功能

1. 新增檢測資料

檢測資料

學生資料

運動參與情形調查

2. 檢測資料

BMI、體脂肪、腰臀圍、立定跳遠、
仰臥起坐、坐姿體前彎、中長跑走等
(含評值與評語等)

3. 評估表

身體組成、腰臀圍比標準、柔軟度、
肌耐力、心肺耐力、瞬發力、肌力等
(含評語、自我評估雷達圖等)

健康體適能管理平台網址 <http://fit.kmu.edu.tw>
高醫 體育教學中心→常用連結「健康體適能管理平台」

登入

登入

使用者名稱

使用者名稱

帳號→學號

密碼

密碼

身份證字號(英文大寫，例：E123456789)

維持登入狀態?

登入





WEB體適能健康管理平台

1.新增檢測

體適能系統

新增檢測

檢測查詢

評估表

檢測資料

檢測資料

檢測日期

檢驗別

學號

學年度

學期

身高 (cm)

體重 (kg)

課程

腰圍 (cm)

臀圍 (cm)

學生資料

學生資料

姓名：

性別：

學院：

學系：

運動參與情形調查

運動參與情形調查

A. 您是否有規律運動的習慣？

1.否 2.是

B. 您覺得自己運動時間足夠嗎？

1.否 2.是

C. 目前體育課您所選修的運動項目？

1.羽球 2.籃球 3.排球 4.網球 5.桌球 6.瑜珈有氧 7.韻律有氧
 8.健康體適能 9.游泳

D. 體育課除外您目前有執行哪項運動項目(複選)

1.羽球 2.籃球 3.排球 4.網球 5.桌球 6.瑜珈有氧 7.韻律有氧
 8.健康體適能 9.游泳 10.自行車 11.跑步 12.無
13.其它

E. 體育課以外您目前的運動頻率每週幾次？

1.從不運動 2.一次 3.二次 4.三次 5.四次 6.五次以上

F. 您目前每次的運動時間大約幾分鐘？

1.從不運動 2.30分鐘以內 3.30-60分鐘 4.60分鐘以上

G. 您每週的總運動時間為何？

1.無 2.90分鐘以內 3.90-150分鐘 4.210分鐘以上

7. 當您運動完後身體的感覺如何？

1.很輕鬆 2.輕鬆 3.有點累 4.非常累 5.很疲憊





WEB體適能健康管理平台

2. 檢測查詢

- 體適能系統
- 新增檢測
- 檢測查詢**
- 評估表

檢測日期
 檢驗別

 學年度
 學號
 課程名稱

 年齡
 身高
 體重

BMI
 BMI評值
 BMI評語

體脂肪率
 體脂肪率-評值
 標準體重

坐姿體前彎
 坐姿體前彎-評值
 坐姿體前彎-評語

握力
 握力-評值
 握力-評語

仰臥起坐
 仰臥起坐-評值
 仰臥起坐-評語

中長跑走
 中長跑走-評值
 中長跑走-評語

立定跳遠
 立定跳遠-評值
 立定跳遠-評語

臀圍/腰圍
 腰臀圍比
 腰臀圍比-評值
 腰臀圍比-評語





WEB體適能健康管理平台

3.自我評估表

體適能系統

新增檢測

檢測查詢

評估表

評估表

列印

| 基本資料 | | | | | | |
|------|-----------|------|------------|-----|-----|-----|
| 學號 | 104000000 | 測驗別 | 1-1 | 1-2 | 2-1 | 2-2 |
| 姓名 | | 測驗日期 | 2016/10/11 | | | |
| 系別 | 醫學院 | 出生日期 | 1983/10/4 | | 性別 | 女 |

| 身體組成 | | | | | | |
|------|---|-----|-----|-----|--|--|
| 量測時間 | 1-1 | 1-2 | 2-1 | 2-2 | | |
| 身高 | 167 cm | | | | | |
| 體重 | 81.5 kg | | | | | |
| BMI | 29.22 kg/m ² | 過重 | | | | |
| 體脂肪率 | 38.3 % | | | | | |
| 評語 | <p>1-1: 您的體重過重,重點是降低體脂肪的比率,建議從事有氧性的運動30分鐘至1小時,在飲食方面,需降低平常的攝取量,並可請教專業指導員指示。</p> <p>1-2:</p> <p>2-1:</p> | | | | | |





WEB體適能健康管理平台

3.自我評估表

| 腰臀圍比標準 | 腰臀圍比標準 | | | | | | | | | |
|--------|--------|----|-----|--|-----|--|----------|--|---------|--|
| 量測時間 | 1-1 | | 1-2 | | 2-1 | | 2-2 | | | |
| 腰臀圍比 | 0.73 | 過瘦 | | | | | | | | |
| 評語 | 1-1: | | | | 腰臀比 | | 男生 | | 女生 | |
| | 1-2: | | | | 標準 | | 0.85-0.9 | | 0.7-0.8 | |
| | 2-1: | | | | 異常 | | > 0.95 | | > 0.85 | |
| 2-2: | | | | | | | | | | |

| 柔軟度 | 柔軟度 | | | | | | | | |
|-------|--|--|-----|--|-----|--|-----|--|--|
| 量測時間 | 1-1 | | 1-2 | | 2-1 | | 2-2 | | |
| 坐姿體前彎 | 31.00 cm | | 可 | | cm | | cm | | |
| 評語 | 1-1: 部位方式：小腿。運動類型：弓箭步式。執行方式：20 秒× 7 次。運動頻率：2 回/天。備註：一腳在前,另一腳在後膝蓋打直,重心放後腳。 | | | | | | | | |
| | 部位方式：腰部。運動類型：體前彎。執行方式：20 秒× 7 次。運動頻率：2 回/天。備註：雙腳腳掌相對,將身體前壓。 | | | | | | | | |
| | 部位方式：腿前。運動類型：單邊跪式。執行方式：20 秒× 7 次。運動頻率：2 回/天。備註：單膝跪地,小腿貼地,另一腿伸直,上身後仰。 | | | | | | | | |
| | 部位方式：腿後。運動類型：改良式坐姿體前彎。執行方式：20 秒× 7 次。運動頻率：2 回/天。備註：抱腿屈膝,胸、腿相碰,將身體前壓使腿盡量伸直。 | | | | | | | | |
| 1-2: | | | | | | | | | |
| 2-1: | | | | | | | | | |
| 2-2: | | | | | | | | | |





WEB體適能健康管理平台

3.自我評估表

| 腰臀圍比標準 | | 腰臀圍比標準 | | | | | | |
|--------|------|--------|--|-----|--|-----|----------|---------|
| 量測時間 | 1-1 | 1-2 | | 2-1 | | 2-2 | | |
| 腰臀圍比 | 0.73 | 過瘦 | | | | | | |
| 評語 | 1-1: | | | | | 腰臀比 | 男生 | 女生 |
| | 1-2: | | | | | 標準 | 0.85-0.9 | 0.7-0.8 |
| | 2-1: | | | | | 異常 | > 0.95 | > 0.85 |
| 2-2: | | | | | | | | |

| 柔軟度 | | 柔軟度 | | | | | |
|-------|--|-----|----|-----|----|-----|--|
| 量測時間 | 1-1 | 1-2 | | 2-1 | | 2-2 | |
| 坐姿體前彎 | 31.00 cm | 可 | cm | cm | cm | cm | |
| 評語 | 1-1: 部位方式：小腿。運動類型：弓箭步式。執行方式：20 秒× 7 次。運動頻率：2 回/天。備註：一腳在前,另一腳在後膝蓋打直,重心放後腳。 | | | | | | |
| | 部位方式：腰部。運動類型：體前彎。執行方式：20 秒× 7 次。運動頻率：2 回/天。備註：雙腳腳掌相對,將身體前壓。 | | | | | | |
| | 部位方式：腿前。運動類型：單邊跪式。執行方式：20 秒× 7 次。運動頻率：2 回/天。備註：單膝跪地,小腿貼地,另一腿伸直,上身後仰。 | | | | | | |
| | 部位方式：腿後。運動類型：改良式坐姿體前彎。執行方式：20 秒× 7 次。運動頻率：2 回/天。備註：抱腿屈膝,胸、腿相碰,將身體前壓使腿盡量伸直。 | | | | | | |
| | 1-2: | | | | | | |
| 2-1: | | | | | | | |
| 2-2: | | | | | | | |





WEB體適能健康管理平台

3.自我評估表

| 肌耐力 | | 肌耐力 | | | | | | |
|------|---|-----|-----|--|-----|--|-----|--|
| 量測時間 | 1-1 | | 1-2 | | 2-1 | | 2-2 | |
| 仰臥起坐 | 35 次/分 | 優 | 次/分 | | 次/分 | | 次/分 | |
| 評語 | <p>1-1: 部位方式：背部。運動類型：俯臥舉體。執行方式：(1~20)下x(1~4)組。運動頻率：(2~3)天/週。備註：身體俯臥並將上身仰起。</p> <p>部位方式：腹部。運動類型：仰臥起坐。執行方式：(1~20)下x(1~4)組。運動頻率：(2~3)天/週。備註：屈膝仰臥起坐。</p> <p>部位方式：腿部。運動類型：跳繩。執行方式：(1~40)下x(1~5)組。運動頻率：(2~3)天/週。備註：以每分鐘跳90次的速度跳繩。</p> <p>1-2: 2-1: 2-2:</p> | | | | | | | |

| 心肺耐力 | | 心肺耐力 | | | | | | |
|------|---|------|-----|--|-----|--|-----|--|
| 量測時間 | 1-1 | | 1-2 | | 2-1 | | 2-2 | |
| 中長跑走 | 0 秒 | 優 | 秒 | | 秒 | | 秒 | |
| 評語 | <p>1-1: 部位方式：水中。運動類型：游泳。執行方式：20分鐘。運動頻率：60% *最大心跳率。(2~3)天/週。備註：自行選擇動作。</p> <p>部位方式：走跑。運動類型：250公尺跑+150公尺走。執行方式：20分鐘。運動頻率：60% *最大心跳率。(2~3)天/週。備註：。</p> <p>部位方式：樓梯。運動類型：跑上跑下(30階)。執行方式：20分鐘。運動頻率：60% *最大心跳率。(2~3)天/週。備註：。</p> <p>1-2: 2-1: 2-2:</p> | | | | | | | |

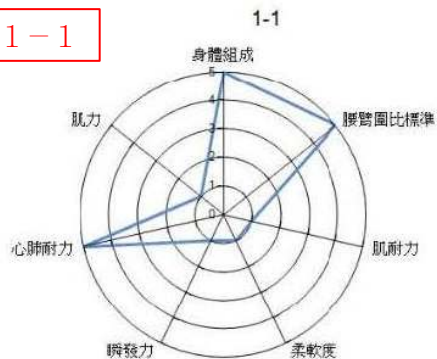




WEB體適能健康管理平台

3.自我評估表

1-1



測驗別
— 1-1

1-2



測驗別
— 1-2

綜合分析

1-1

1-2

2-1

2-2

- ✓ 身體組成
- ✓ 腰臀圍標準
- ✓ 肌耐力
- ✓ 柔軟度
- ✓ 瞬發力
- ✓ 心肺耐力
- ✓ 肌力

2-1



測驗別
— 2-1

2-2



測驗別
— 2-2

