

趣味體適能檢測某教養院智障者之研究

李忠穎 葉怡成 洪偉欽

國立高雄海洋科技大學 國立高雄海洋科技大學 國立嘉義大學

摘 要

本文在探究特奧會健康運動趣味體適能檢測某教養院智障者之研究。

研究方法依特奧會健康運動趣味體適能手冊中體育體檢表來檢測某教養院智能障礙者體適能。研究對象是某南部教養院 39 名智能障礙者，結果發現約有 26% 體重過瘦或體重稍輕情形。其次，身體組成數值中發現，約 56% 有過脂肪體質或肥胖現象，需作體重管理控制；在柔軟度檢測數值中發現，肩、踝、膝關節之平均數皆高於特奧會健康運動趣味體適能體育體檢表標準，意謂柔軟度差；而功能性腿部力量、一分鐘完成仰臥起坐、最大握力、坐式掌手壓測試上，皆在體育體檢表標準以下，意謂肌力不足；單腳平衡站立測試整體也低於標準；六分鐘行走運動完後距離總長整體平均也不高，心肺適能亦偏差。結論：教養院智能障礙者活動量及運動強度不足，建議依障別輕重程度作出適合該教養院智能障礙者之運動處方，搭配照顧者長期從旁協助執行訓練，進而達到運動健康的益處。並可提供有效率運動處方之參考及減少國民醫療保健支出與社會成本。

關鍵字：智能障礙、趣味體適能

聯絡作者：洪偉欽

聯絡電話：(05)226-3411 ext.3025

通訊地址：嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

E-mail：indy@mail.ncyu.edu.tw