

教育部 100年度

教育部補助技專校院建立特色典範計畫

生命歷程全人關懷特色典範計畫

分項五之二 提升老人周全性照顧管理計畫

【30 秒坐站測定器】

一、 檢測目的：

評估受測者在固定時間內施作同一動作之次數，
來測量其下肢肌耐力。

二、 檢測方法：

1. 受測者坐於椅子中央處，雙腳踩在地板，雙手交叉於胸前。
2. 聽到開始聲響時，受測者從坐姿以雙腿力量站立，至雙膝直立後再坐下。
3. 記錄受測者於30 秒內完成之次數為依據。

三、 儀器操作流程：

1. 將開關打開，設定所需時間，設定好時間後按START 按鍵，即可完成時間設定。
2. RESET 按鍵為重新開始。
3. 靜音按鍵為動作時的靜音。
4. 結束後請將開關知關閉。



中臺科技大學

Central Taiwan University of Science and Technology