

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

【2 分鐘抬腿測定器】

一、 檢測目的：

以原地抬腿之方式，測量較長時間運動之心肺耐力。

二、 檢測方法：

1. 請受測者站立後，測量出受測者股骨與脛骨之中間處，並以此為抬腳之高度標準。
2. 右腳站立於感應墊上，聽到開始聲響時，即開始原地抬腿，每一步抬腿須抬高至標示位置。
3. 每一次動作成功時會有嗶的聲響。
4. 計算右腳抬腿次數的成績。
5. 在2分鐘內計算完成動作之次數。

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. 結束後請將開關細關閉。



中臺科技大學

Chung Shan University of Science and Technology