

## 中國文化大學 體適能檢測 紀錄表

基本資料	
姓名：_____ 系級：_____ 學號：_____ 性別：_____	
出生日期：_____年 _____月 _____日 年齡：足（_____）歲	
身體組成	
身高：_____公分 體重：_____公斤	
身體質量指數 BMI：_____ 身體質量指數(BMI)=體重(kg)/身高(m <sup>2</sup> )	
分析與結果(體重)： <input type="checkbox"/> <18.5 過輕 <input type="checkbox"/> 18.5-24 適中 <input type="checkbox"/> 24-27 過重 <input type="checkbox"/> 27-35 肥胖	
腰圍：_____公分 臀圍：_____公分	
腰臀圍比=_____	
腰臀為比=腰圍(cm)/臀圍(cm)	
男生： <0.75 過低 0.75 ~ 0.85 正常 >0.85 過高	
女生： <0.75 過低 0.75 ~ 0.85 正常 >0.85 過高	
分析與結果(體脂肪)： <input type="checkbox"/> 過低 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 過高	
肌力測驗	
立定跳遠	<input type="checkbox"/> 第一次：_____公分 <input type="checkbox"/> 第二次：_____公分
備註：	
肌耐力	
<input type="checkbox"/> 仰臥捲腹：_____次 或 <input type="checkbox"/> 一分鐘仰臥起坐：_____次	
備註：	
柔軟度	
坐姿體前彎	<input type="checkbox"/> 第一次：_____公分 <input type="checkbox"/> 第二次：_____公分
備註：	
心肺耐力	
<input type="checkbox"/> 漸速耐力跑：_____趟 或	
<input type="checkbox"/> 男生 1600 公尺跑走：_____分_____秒	
<input type="checkbox"/> 女生 800 公尺跑走：_____分_____秒	

## 中國文化大學 學生參與身體活動前 健康狀況自我評估表

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：男 女 生日：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

系級：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

自我評量項目	是	否
1. 醫生曾告訴您，您的心臟有問題嗎？		
2. 當您活動時是否有胸痛的感覺？		
3. 過去幾個月以來，您是否有在未活動的情況下出現胸痛的情形？		
4. 您經常覺得虛弱或頭昏眼花嗎？		
5. 醫生告訴您，您患有因運動而惡化的骨骼關節問題嗎？ (例如：關節炎...)		
6. 您是否因高血壓或心臟病而需服藥 (醫師處方)？		
7. 您是否知道自己有任何不適合活動的原因 理由：_____		

備註：自我評估項目，如有一題之答案是『是』時，應減少運動強度，並至醫院檢查，您同時詢問醫師可做之活動，並遵循醫師之建議；如果全部項目的答案為『否』時，您應屬於『安全的運動者』，為了運動的長久持續與安全起見，仍應注意參與運動之防範措施。

填表日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日