**體適能檢測程序**

1. **填寫運動安全問卷。**
2. **進行暖身運動（至少10分鐘以上）。**
3. **分組施測（仰臥起坐與立定跳遠至少間隔10分鐘）：**
4. **一分鐘屈膝仰臥起坐。**
5. **身高、體重。**
6. **立定跳遠。**
7. **坐姿體前彎。**
8. **800/1600公尺跑走（上述四項檢測完成後，至少間隔20分鐘）。**
9. **結束檢測。**

|  |
| --- |
| **運動安全問卷**  本問卷旨在了解您的健康狀況，以增加體適能活動的安全性；本問卷參考美國運動醫學會（1986）之Physical Activity Readiness Questionnaire（PAR-Q），修正後使用。如果您是不常運動，或是體重過重者，且在下列問卷中的任何一題回答為「是」的話，那麼為了您的安全，在體適能檢測及運動前，務必請示醫師，並經同意或治療後，告知檢測人員，才能施行。  一、是否有醫師告訴過您，您的心臟有些問題，您只能  做醫生建議的運動？ □是 □否  二、您是否曾在您從事體能活動時出現胸痛的現象？ □是 □否  三、最近一個月，在沒從事體能活動情況下，您是否曾  出現胸痛的情形？ □是 □否  四、您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況？ □是 □否  五、從事體能活動是不是會使得您的骨骼或關節的問題  更嚴重或惡化？ □是 □否  六、目前你是否正在服用醫師所開立的治療血壓或心  臟問題的藥物用? □是 □否  七、您是否有任何不適合體能活動的原因？ □是 □否  原因： |