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）：
 - (1) 一分鐘屈膝仰臥起坐。
 - (2) 身高、體重。
 - (3) 立定跳遠。
 - (4) 坐姿體前彎。
4. 800/1600 公尺跑走（上述四項檢測完成後，至少間隔 20 分鐘）。
5. 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：_____