**輔英科技大學學生個人體適能檢測暨健康管理記錄表**

姓 名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 學 號：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 足齡：\_\_\_\_\_\_\_\_  
身份證號：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 生日：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(例0880612)

測驗日期： 年 月 日 施測者簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **體適能檢測結果** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **序次** | **測量項目** | **標的** | | | **測量結果** | | | | | | | | **評比** | | |
| 1 | 腰圍／臀圍 **腰臀比** | 身體組成 (小數點1位) | | | \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_＝\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | □正常□肥胖 | | |
| 2 | 身 高 | ／ | | | cm(整數) | | | | | | | | % | | |
| 3 | 體 重 | ／ | | | kg(整數) | | | | | | | | % | | |
| 4 | BMI | 身體組成 | | | (小數點2位) | | | | | | | | (國字) | | |
| 5 | 坐姿體前彎 | 柔軟度 | | | cm(整數) | | | | | | | | % | | |
| 6 | 立定跳遠 | 爆發力 | | | cm(整數) | | | | | | | | % | | |
| 7 | 仰臥起坐 | 肌(耐)力 | | | 次 | | | | | | | | % | | |
| 8 | 800M/1600M | 心肺耐力 | | | (小數點2位) | | | | | | | | % | | |
| 9 | 三分鐘登階 | 心肺耐力 | | |  | |  | | |  | | | % | | |
| 結果：  (小數點1位) | | | | | | | |
| 注意事項 | ※ 腰臀比=腰圍cm÷臀圍cm；「腰臀比」男性≥0.9、女性≥0.8，表肥胖。  ※ BMI=體重kg÷身高m2。  ※ 三分鐘登階公式＝ 運動持續時間（秒）×100  【恢復期三次脈博之總和】×2  ※ 所有評比(%)皆為無條件進入法，即＞常模標準值即進一階。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **健康管理記錄** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 血壓計 | 收縮壓(mmHg) | | | | 舒張壓(mmHg) | | | | | | | 脈博(次/分鐘) | | |
|  | | | |  | | | | | | |  | | |
| 2 | 身體評估 | 體脂肪 |  | | | 內臟脂肪 | | |  | | | 基礎代謝 BMR/卡 | | |  |
| 2 | 心情溫度計 |  | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 身心能量光場 (課後自主) | 光場色： | | 活力度： | | | | 安定度： | | | 基準值： | | | 折線數： | |
| 木： | | 火： | | | | 土： | | | 金： | | | 水： | |

**輔英科技大學學生個人體適能檢測暨健康管理記錄表**

姓 名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 學 號：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 足齡：\_\_\_\_\_\_\_\_  
身份證號：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 生日：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(例0880612)

測驗日期： 年 月 日 施測者簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **體適能檢測結果** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **序次** | **測量項目** | **標的** | | | **測量結果** | | | | | | | | **評比** | | |
| 1 | 腰圍／臀圍 **腰臀比** | 身體組成 (小數點1位) | | | \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_＝\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | □正常□肥胖 | | |
| 2 | 身 高 | ／ | | | cm(整數) | | | | | | | | % | | |
| 3 | 體 重 | ／ | | | kg(整數) | | | | | | | | % | | |
| 4 | BMI | 身體組成 | | | (小數點2位) | | | | | | | | (國字) | | |
| 5 | 坐姿體前彎 | 柔軟度 | | | cm(整數) | | | | | | | | % | | |
| 6 | 立定跳遠 | 爆發力 | | | cm(整數) | | | | | | | | % | | |
| 7 | 仰臥起坐 | 肌(耐)力 | | | 次 | | | | | | | | % | | |
| 8 | 800M/1600M | 心肺耐力 | | | (小數點2位) | | | | | | | | % | | |
| 9 | 三分鐘登階 | 心肺耐力 | | |  | |  | | |  | | | % | | |
| 結果：  (小數點1位) | | | | | | | |
| 注意事項 | ※ 腰臀比=腰圍cm÷臀圍cm；「腰臀比」男性≥0.9、女性≥0.8，表肥胖。  ※ BMI=體重kg÷身高m2。  ※ 三分鐘登階公式＝ 運動持續時間（秒）×100  【恢復期三次脈博之總和】×2  ※ 所有評比(%)皆為無條件進入法，即＞常模標準值即進一階。 | | | | | | | | | | | | | | |
| **健康管理記錄** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 血壓計 | 收縮壓(mmHg) | | | | 舒張壓(mmHg) | | | | | | | 脈博(次/分鐘) | | |
|  | | | |  | | | | | | |  | | |
| 2 | 身體評估 | 體脂肪 |  | | | 內臟脂肪 | | |  | | | 基礎代謝 BMR/卡 | | |  |
| 2 | 心情溫度計 |  | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 身心能量光場 (課後自主) | 光場色： | | 活力度： | | | | 安定度： | | | 基準值： | | | 折線數： | |
| 木： | | 火： | | | | 土： | | | 金： | | | 水： | |