**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： |