**PAR-Q（身體活動準備問卷）**─ 一般檢測用

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、醫生曾告訴您，您的心臟有問題嗎？ □是 □否

二、您經常覺得胸部疼痛嗎？ □是 □否

三、您經常覺得虛弱或頭昏眼花嗎？ □是 □否

四、您的血壓過高嗎？ □是 □否

五、醫師曾告訴您，您患有因運動而惡化的骨骼關節

問題嗎？（例如：關節炎）？ □是 □否

六、醫生目前是否開立血壓或心臟藥物給您服用? □是 □否

七、有其他尚述未提及而不能參加運動的理由嗎？ □是 □否

 理由：