

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：_____生 日：_____(例 0880612)

測驗日期： 年 月 日 施測者簽名：_____

體適能測驗結果					
序次	測量項目	標的	測量結果		常模
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 1 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	仰臥捲腹	肌(耐)力	次		%
8	漸速耐力折返跑	心肺耐力	趟		%
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 m ² 。 ※ 三分鐘登階公式= $\frac{\text{運動持續時間(秒)} \times 100}{\text{恢復其三次脈搏之總和}} \times 2$ ※ 所有評比(%)皆為無條件進入法，即>常模標準值即進一階。				

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：_____生 日：_____(例 0880612)

測驗日期： 年 月 日 施測者簽名：_____

體適能測驗結果					
序次	測量項目	標的	測量結果		常模
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 1 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	仰臥捲腹	肌(耐)力	次		%
8	漸速耐力折返跑	心肺耐力	趟		%
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 m ² 。 ※ 三分鐘登階公式= $\frac{\text{運動持續時間(秒)} \times 100}{\text{恢復其三次脈搏之總和}} \times 2$ ※ 所有評比(%)皆為無條件進入法，即>常模標準值即進一階。				