國立中興大學學生體適能運動安全問卷

　　本問卷旨在了解你的運動狀況，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Phsical Activity Readiness Questionnaire(PAR-Q)，修正後使用。如果你是不常運動，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，那麼為了你的安全，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。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 |  | 授課教師 |  |
| 姓名 |  | 學號 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 題號 | 題目 | 是 | 否 |
| 1 | 醫師曾告訴你，你的心臟有問題嗎？ |  |  |
| 2 | 你經常感覺胸部疼痛嗎？ |  |  |
| 3 | 你經常感覺虛弱或頭昏眼花嗎？ |  |  |
| 4 | 你的血壓過高嗎？ |  |  |
| 5 | 醫師曾告你，你患有因運動而惡化的骨骼關節問題嗎(例如：關節炎)？ |  |  |
| 6 | 有其他上述未提及而不能參加運動的理由嗎？理由： |  |  |
| 7 | 你是否已超過40歲且不習慣於激烈運動嗎？ |  |  |