國立中興大學學生體適能記錄表

基本資料

姓名： 性別： 出生年月：西元 年 月

系級： 學號：

施測日期： 年 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 測 驗  項 目 | 測 驗  方 法 | | 前 測 結 果 | | | 後 測 結 果 | | |  |
| 身體質量  指 數 | | 身 高 | | 公分 | BMI | | 公分 | BMI | |
|  | |  | |
| 體 重 | | 公斤 | 公斤 |
| 肌耐力 | 一分鐘屈膝仰臥起坐 | | 次 | | | 次 | | |  |
| 柔軟度 | 坐姿體前彎 | | 公分 | | | 公分 | | |  |
| 心肺耐力 | 800/1600  公尺跑走 | | 秒 | | | 秒 | | |  |
| 瞬發力 | 立定跳遠 | | 公分 | | | 公分 | | |  |

備註：身體質量指數(BMI)＝體重（公斤）÷身高（公尺）2