健行科技大學1041學年度『身體與文化』課群計畫 自我體適能檢測單

學號：　　　　　　　　姓名：　　　　　　　　　組別：　　　　　　　　年齡：　 　歲　性別：□男　□女

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 期初 | 期中 | 期末 |
| 檢測時間 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
| 身體質量  指數 | 身高：　　　　CM  體重：　　　　KG  BMI值：  血壓：　　　mmHg〜　　　mmHg  心跳：每分鐘　　　下 | 身高：　　　　CM  體重：　　　　KG  BMI值：  血壓：　　　mmHg〜　　　mmHg  心跳：每分鐘　　　下 | 身高：　　　　CM  體重：　　　　KG  BMI值：  血壓：　　　mmHg〜　　　mmHg  心跳：每分鐘　　　下 |
| 柔軟度 | 坐姿體前彎，手可達最遠的距離：  　　　　CM | 坐姿體前彎，手可達最遠的距離：  　　　　CM | 坐姿體前彎，手可達最遠的距離：  　　　　CM |
| 肌力與肌耐力 | 仰臥起坐1分鐘：　　　　下 | 仰臥起坐1分鐘：　　　　下 | 仰臥起坐1分鐘：　　　　下 |
| 心肺耐力  (心肺適能) | 100公尺：　　　分　　　秒 | 100公尺：　　　分　　　秒 | 100公尺：　　　分　　　秒 |

貼心關懷：運動333原則【每週運動3次；每次運動30分鐘；每分鐘心跳或脈搏數130下】