運動處方　KNOW YOUR BODY　瞭解你的體能狀況（一）

<table>
<tr><td colspan="5">學號：　　姓名：　　性別：□男　□女</td></tr>
<tr><td colspan="5">測驗日期：　　年　　月　　日　　年齡：　　歲</td></tr>
<tr><td colspan="2">身高：　　cm</td><td colspan="3">體重：　　kg</td></tr>
<tr><td>項目</td><td colspan="3">結果</td><td>評量等級</td></tr>
<tr><td colspan="4">身體質量指數(BMI)＝ 體重 / (身高)^2 ＝ kg / (m)^2 ＝</td><td>□過重　□適中
□過輕</td></tr>
<tr><td>血壓</td><td colspan="2">收縮壓：</td><td colspan="2">舒張壓：</td></tr>
<tr><td>柔軟度
(坐姿體前彎)</td><td>第一次：
cm</td><td>第二次：
cm</td><td>平均：
cm</td><td>□優良　□不錯
□請加強</td></tr>
<tr><td>瞬發力
(立定跳遠)</td><td>第一次：
cm</td><td>第二次：
cm</td><td>平均：
cm</td><td>□優良　□不錯
□請加強</td></tr>
<tr><td>肌力、肌耐力
(30、60 秒
屈膝仰臥起坐)</td><td colspan="2">30 秒：　　次</td><td colspan="2">60 秒：　　次</td><td>□優良　□不錯
□請加強</td></tr>
<tr><td>伏地挺身
(60 秒)</td><td colspan="4">次</td><td>□優良　□不錯
□請加強</td></tr>
<tr><td rowspan="3">心肺耐力
(3 分鐘登階)</td><td>01：00~01：30</td><td>02：00~02：30</td><td>03：00~03：30</td><td rowspan="3">□優良　□不錯
□請加強</td></tr>
<tr><td>_____ 下</td><td>_____下</td><td>_____下</td></tr>
<tr><td colspan="3">運動持續時間(秒)×100 / 三次脈搏總和×2 ＝</td></tr>
</table>