

體適能檢測表

學號：	姓名：	日期：
身高：_____公尺 體重：_____公斤 身體質量指數(BMI) = 體重/(身高) ² = _____ 血壓 = 收縮壓 _____ 舒張壓 _____ 休息時的心跳率：第一天 _____ 第二天 _____ 第三天 _____ 平均 _____ $220 - \text{年齡} = \text{_____} = \text{最大心跳率。}$ (最大心跳率-休息時的心跳率) * 60% + 休息時的心跳率 = _____。 (最大心跳率-休息時的心跳率) * 80% + 休息時的心跳率 = _____。		
坐姿體前彎 (Flexibility)	第一次	公分
	第二次	公分
	最佳成績	公分
屈膝仰臥起坐 (Muscular Strength & Endurance) 一分鐘 以次為單位計時六十秒；在三十秒時與六十秒時分別 記錄其完整次數。		三十秒 _____ 次 六十秒 _____ 次
伏地挺身 (Muscular Strength & Endurance) 一次能完成的最多次數		次
垂直跳 (Power)		第一次： 公分 第二次： 公分 最佳成績： 公分
心肺適能 (Cardiorespiratory Fitness)	八百公尺 (女生)	分 秒
	心跳率： 次/分鐘	
	一千六百公尺 (男生)	分 秒
	心跳率： 次/分鐘	

檢視者 1：_____ 觀察者 2：_____ 操作者：_____