活力校園 健康滿點 運動安全問卷

親愛的同學、師長、同仁您好:為了配合教育部的規定,確保運動安全,在進行活動之前需先作答以下問卷。

本問卷旨在了解您的健康狀況,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Physical Activity Readiness Questionnaire(PAR-Q),修正後使用。如果您是不常運動,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,那麼為了您的安全,在運動前,務必請示醫師,並經同意或治療後,告知檢測人員,才能執行。

1. 醫生曾告訴過您,您的心臟有問題嗎? 是 否
2. 您經常覺得胸部疼痛嗎? 是 否
3. 您經常覺得虛弱或頭昏眼花嗎? 是 否
4. 您的血壓過高嗎? 是 否
5. 醫師曾告訴過您,您患有因運動而惡化的骨骼關節問題嗎?(例如:關節炎) 是 否
6. 有其他上述未提及而不能參加運動的理由嗎? 是 否

理由: