

編號：_____

日期：_____年_____月_____日

姓名：		性別： ☐ 男 ☐ 女		年齡：_____歲	
站序	類別	項目	結果	評量 % 與等級	檢測員
	身體質量指數 (BMI)	體重 / 身高 = ()kg / ()m ² = _____		☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重 ☐ 輕度肥胖 ☐ 中度肥胖 ☐ 重度肥胖	
1	下肢肌耐力	30 秒坐姿起立	_____次		
2	上肢肌耐力	肱二頭肌屈臂 (30 秒、慣用手)	☐ 右手 ☐ 左手 _____次		
3	心肺耐力	2 分鐘原地踏步	_____次		
4	下肢柔軟度	椅子坐姿體前彎	右腳 _____吋 左腳 _____吋		
5	靜態平衡感	單腳站立 (以 30 秒為限)	右腳 _____秒 左腳 _____秒		
6	上肢柔軟度	抓背測驗	☐ 右手 ☐ 左手 1. _____吋 2. _____吋		
7	敏捷性	8 英呎起身繞行	1. _____秒 2. _____秒		