

## 身體活動準備度問卷

本問卷旨在了解您的健康狀況，以提升參與體適能活動的安全性。問卷內容依據2022年「身體活動準備度問卷 ( PAR-Q+ , The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone ) 」進行調整與使用。您在問卷中的回答將有助於判斷是否需在開始從事身體活動前，先諮詢醫師的專業建議。

| 請仔細閱讀以下六道題目且誠實地回答，並勾選是或否                                                                       | 是                        | 否                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 醫師曾說過你有心臟的疾病□ 或 高血壓□嗎？                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當你休息時、日常活動或從事運動時，你會感覺到胸痛嗎？                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你曾因為暈眩而失去平衡或是在過去的12個月內曾經失去意識嗎？(若是因為過度換氣，包含費力運動所導致的暈眩，請回答「否」)                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你是否曾被診斷罹患其他慢性疾病？(除了心臟疾病與高血壓以外)                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你目前 (或過去12個月內) 有骨頭、關節、或軟組織 (如肌肉、韌帶、肌腱) 的問題，可能因為更多的身體活動而使情況惡化嗎？如果你有過往病史，但並不影響你現在的身體活動，請回答「否」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 醫師曾說你只能在醫務監督下進行身體活動嗎？                                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

如果你對這份問卷的全部問題誠實地答「否」，則你確定可以開始從事身體活動。

- 以緩慢且漸進的方式，開始進行更多的身體活動。
- 如果你超過 45 歲且沒有規律進行身體活動的習慣，建議您在進行體適能活動或增加運動量之前先徵詢醫生的意見。

**閱讀並簽署以下聲明：**

**我本人，已詳細閱讀、了解並誠實完整填寫本問卷。**

簽名：\_\_\_\_\_

日期：民國 114 年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日