

文化體育局

市民體質監測中心

Centro da Avaliação da Condição Física da População
do Direcção dos Serviços de Cultura e Desporto

市民體質監測檢查表

Ficha de avaliação da condição física da população

一. 受試者一般情況(受試者填寫) Informações do avaliado(a preencher pelo próprio) :

姓名： Nome _____	性別：男 ☐ 女 ☐ Sexo: M ☐ F ☐	出生年月 年 月 日 Data de nascimento _____ Ano _____ Mês _____ Dia _____
年齡： Idade _____ anos	國籍： Nacionalidade _____	身份證號碼： N.º do BIRM _____
電話： Telefone _____	文化程度： Habilitações literárias _____	婚姻狀況： Estado civil 已婚 ☐ 未婚 ☐ casado solteiro
職業： Profissão _____	工作種類： Tipo de profissão: Trabalho físico ☐ 腦力勞動 ☐ Trabalho físico Trabalho mental	
近一年內經常參加的體育運動項目： Actividade desportiva que pratica regularmente durante o ano _____		運動年期： duração da prática do desporto _____
運動強度：大/中/小 Carga de treino: forte/média/fraca	運動時間： Duração do treino: _____ minutos/vez	運動頻率： Frequência de treino: _____ vezes/semana

二. 一般史 Histórico:

1. 曾患疾病 Doenças sofridas :

☐ 高血壓 Hipertensão	☐ 心臟病 Doenças cardíacas	☐ 風濕病 Reumatismo	☐ 扁桃腺炎 Amigdalite
☐ 慢性氣管炎 Bronquite crónica	☐ 肺結核 Tuberculose pulmonar	☐ 胃病 Doenças gástricas	☐ 慢性腸炎 Enterite crónica
☐ 糖尿病 Diabetes	☐ 泌尿生殖系統疾病 Doenças urológicas	☐ 肝炎 Hepatite	☐ 貧血 Anemia
☐ 內分泌系統疾病 Doenças endócrinas	☐ 骨折 Fractura do osso	☐ 其他 Outros _____	
患病時間： Período em que sofreu as doenças _____		目前情況： Situação actual _____	

2. 是否長期服用藥物?

Toma algum medicamento regularmente?

☐ 是 ☐ 否
Sim Não

如果有，請寫明種類

Se for sim, por favor de os listar _____

3. 飲食習慣 Hábitos alimentares :

☐ 偏甜食 Tendência a consumir açúcares	☐ 偏咸食 Tendência a consumir alimentos salgados	☐ 高脂 Tendência a consumir gorduras			
☐ 酒(種類及數量 _____) Alcoólicos(Tipo&espécie _____)	☐ 煙 (平均每日吸煙數 _____支) Tabágicos(quantia de tabaco consumido _____)	☐ 其他 Outros _____			
你是否經常飲： Consome regularmente:	☐ 鮮奶 Leite	☐ 奶粉 pó de Leite	☐ 茶 Chá	☐ 咖啡 Café	☐ 否 Não
你是否服用營養品? consome suplementos alimentares	☐ 是 Sim	☐ 否 Não	如果有，請寫明種類: Se for sim, por favor de os listar _____		

4. 家族中重要疾病史 Doenças hereditárias :

5. 月經史(女性填寫)Período de menstruação (Mulheres) :

月經初潮年齡： Idade do menarche: _____	是否已停經? Se já Terminou a menstruação?	☐ 是 ☐ 否 Sim Não	停經年齡 Idade que terminou a menstruação: _____
目前月經周期： Ciclo da menstruação: _____ dia/ _____ dia	有沒有閉經史，發生時間： Que terminou a menstruação se teve menopausa, Data de início: _____		

四.形態、機能、素質指標測定:

	幼兒組 (3—6 歲)	青少年學生 (7~19 歲)	成年人		老年組 (60 歲以上)
			(20~39 歲)	(40~59 歲)	
形態類	身高(cm)：__ __ . __	身高(cm)：__ __ . __	身高(cm)：__ __ . __	身高(cm)：__ __ . __	身高(cm)：__ __ . __
	坐高(cm)：__ . __	坐高(cm)：__ . __	坐高(cm)：__ . __	坐高(cm)：__ . __	坐高(cm)：__ . __
	體重(kg)：__ . __	體重(kg)：__ . __	體重(kg)：__ . __	體重(kg)：__ . __	體重(kg)：__ . __
機能類	心率(次/分)：__ __	心率(次/分)：__ __	心率(次/分)：__ __	心率(次/分)：__ __	心率(次/分)：__ __
		血壓(mmHg)： 收縮壓：__ __ 舒張壓：__ __	血壓(mmHg)： 收縮壓：__ __ 舒張壓：__ __	血壓(mmHg)： 收縮壓：__ __ 舒張壓：__ __	血壓(mmHg)： 收縮壓：__ __ 舒張壓：__ __
		肺活量(ml)：__ __ __	肺活量(ml)：__ __ __	肺活量(ml)：__ __ __	肺活量(ml)：__ __ __
			臺階試驗： 運動時間__ __ 30 秒內心率(次) 1'後：__ __ 2'後：__ __ 3'後：__ __	臺階試驗： 運動時間__ __ 30 秒內心率(次) 1'後：__ __ 2'後：__ __ 3'後：__ __	
素質類	立定跳遠(cm)：__ __	立定跳遠(cm)：__ __	縱跳(cm)：__ . __		
	網球擲遠(m)：__ . __	握力(kg)：__ . __	握力(kg)：__ . __	握力(kg)：__ . __	握力(kg)：__ . __
			背力(kg)：__ __ . __		
	雙腳連續跳(s)：__ . __	俯臥撐(男)(次)：__ 1'仰臥起坐(女)(次)：__	俯臥撐(男)(次)：__ 1'仰臥起坐(女)(次)：__		
	坐位體前屈(cm)：__ . __	坐位體前屈(cm)：__ . __	坐位體前屈(cm)：__ . __	坐位體前屈(cm)：__ . __	坐位體前屈(cm)：__ . __
	10 米折返跑(s)：__ . __	50 米跑	10 米*4 往返跑(s)：__ . __ 選擇反應時： 時間 1：0 . __ 時間 2：0 . __	選擇反應時： 時間 1：0 . __ 時間 2：0 . __	選擇反應時： 時間 1：0 . __ 時間 2：0 . __
		50 米*8 往返跑(7~12 歲) 800 米跑 (13~19 歲女) 1000 米跑 (13~19 歲男)			
	走平衡木： 完成形式：前走／橫走 ／未完成 完成時間(s)：__ __ . __		閉眼單腳站立(s)：__ __	閉眼單腳站立(s)：__ __	閉眼單腳站立(s)：__ __