

新北市：\_\_\_\_\_區

校名：\_\_\_\_\_

學生班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

學生姓名：\_\_\_\_\_

受測人：自己

長者或父母(姓名：\_\_\_\_\_)

(以55歲以上長者為優先)

出生日期：民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

年齡：\_\_\_\_\_ 身高(公分)：\_\_\_\_\_

體重(公斤)：\_\_\_\_\_

運動前：\_\_\_\_\_ 運動後：\_\_\_\_\_

手機號碼：\_\_\_\_\_

學習單個人資料僅作通知衰弱前期者運動

課程使用，不作其他用途及外流，尊重個人

意願填寫

### 動健康A → ※步驟1

#### 運動前：30秒!!! 你行嗎?

★請找一張穩固的椅子

檢測30秒坐姿起立，能評估雙腳肌耐力。檢測時，受測者坐在椅子中央，雙腳平踩地面，雙手交叉又於胸前，計算30秒內起立、坐下的次數。

前測日期：\_\_\_\_\_

坐立次數：\_\_\_\_\_



★建議男性55歲以上坐立次數要達18次，女性55歲以上要達17次喔!

(以下請打勾，提供統計)

未達坐立次數，要加強肌耐力喔!

相揪1080分鐘願健康--全程免費，數量有限喔!國民運動中心提供您專業總時間1080分鐘(含講座)的運動規劃課程。鼓勵您踴躍至新北市各區國民運動中心進行洽詢。

已達坐立次數，肌耐力讚喔!

### 健康小常識

1、腰圍警戒值：男生腰圍大於90公分(35.4吋)、女生腰圍大於80公分(31.5吋)，為超過「腰圍警戒值」。

2、天天五蔬果：每天至少要吃3份蔬菜與2份水果，共「5」份的蔬果水(5份大約約為600克的量)。

3、BMI值：意思是「身高體重指數」。BMI的計算方式為「體重(公斤)/身高(公尺)平方」。一般體重BMI：18.5~24。

### ※步驟2

#### 運動前：營養識能評估問卷

請在下列選項的□內打勾

前測日期：\_\_\_\_\_

Q1請問目前的食慾狀況

- 1.嚴重食慾不佳
- 2.中度食慾不佳
- 3.食慾無變化

Q2請問近三個月體重變化

- 1.體重減輕>3公斤
- 2.不知道
- 3.體重減輕1-3公斤
- 4.體重無改變

Q3請自行評估目前行動力

- 1.臥床或輪椅
- 2.可下床活動或離開輪椅但無法自由走動
- 3.可自由走動

Q4請問成人男性與女性的「腰圍警戒值」為幾公分(吋)?

- 1.男性90公分(35.4吋)/女性80公分(31.5吋)
- 2.男性80公分(31.5吋)/女性70公分(27.6吋)
- 3.男性75公分(29.5吋)/女性70公分(27.6吋)

Q5請問天天五蔬果是幾蔬幾果?

- 1.3蔬2果
- 2.2蔬2果
- 3.4蔬1果

Q6請問BMI在何範圍內為正常?

- 1.BMI:18.5-24
- 2.BMI:15-17
- 3.BMI:12-15

填寫完後請翻面繼續填寫

