

# 體育局

## 市民體質監測中心

Centro da Avaliação da Condição Física da População  
do Instituto do 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: \_\_\_\_\_ 性別: 男  女  出生年月 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日  
Nome \_\_\_\_\_ Sexo: M  F  Data de nascimento \_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_ Mês \_\_\_\_\_ Dia \_\_\_\_\_

年齡: \_\_\_\_\_ 歲 國籍: \_\_\_\_\_ 身份證號碼: \_\_\_\_\_  
Idade \_\_\_\_\_ anos Nacionalidade \_\_\_\_\_ N.º do BIRM \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_ 文化程度: \_\_\_\_\_ 婚姻狀況: 已婚  未婚   
Telefone \_\_\_\_\_ Habilitações literárias \_\_\_\_\_ Estado civil casado  solteiro

職業: \_\_\_\_\_ 工作種類: 體力勞動  腦力勞動   
Profissão \_\_\_\_\_ Tipo de profissão: Trabalho físico  Trabalho mental

近一年內經常參加的體育運動項目: \_\_\_\_\_ 運動年期: \_\_\_\_\_  
Actividade desportiva que pratica regularmente durante o ano \_\_\_\_\_ duração da prática do desporto \_\_\_\_\_

運動強度: 大/中/小 運動時間: \_\_\_\_\_ 分/次 運動頻率: \_\_\_\_\_ 次/週  
Carga de treino: forte/média/fraca Duração do treino: \_\_\_\_\_ minutos/vez Frequência de treino: \_\_\_\_\_ vezes/semana

#### 二. 一般史 Histórico:

##### 1. 曾患疾病 Doenças sofridas :

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 高血壓<br>Hipertensão            | <input type="checkbox"/> 心臟病<br>Doenças cardíacas       | <input type="checkbox"/> 風濕病<br>Reumatismo       | <input type="checkbox"/> 扁桃腺炎<br>Amigdalite       |
| <input type="checkbox"/> 慢性氣管炎<br>Bronquite crónica    | <input type="checkbox"/> 肺結核<br>Tuberculose pulmonar    | <input type="checkbox"/> 胃病<br>Doenças gástricas | <input type="checkbox"/> 慢性腸炎<br>Enterite crónica |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病<br>Diabetes               | <input type="checkbox"/> 泌尿生殖系統疾病<br>Doenças urológicas | <input type="checkbox"/> 肝炎<br>Hepatite          | <input type="checkbox"/> 貧血<br>Anemia             |
| <input type="checkbox"/> 內分泌系統疾病<br>Doenças endócrinas | <input type="checkbox"/> 骨折<br>Fractura do osso         | <input type="checkbox"/> 其他<br>Outros _____      |   |

患病時間: \_\_\_\_\_ 目前情況: \_\_\_\_\_  
Período em que sofreu as doenças \_\_\_\_\_ Situação actual \_\_\_\_\_

2. 是否長期服用藥物?  是  否 如果有, 請寫明種類  
Toma algum medicamento regularmente? Sim Não Se for sim, por favor de os listar \_\_\_\_\_

##### 3. 飲食習慣 Hábitos alimentares :

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 偏甜食<br>Tendência a consumir açúcares             | <input type="checkbox"/> 偏咸食<br>Tendência a consumir alimentos salgados                     | <input type="checkbox"/> 高脂<br>Tendência a consumir gorduras |
| <input type="checkbox"/> 酒(種類及數量 _____)<br>Alcoólicos(Tipo&espécie _____) | <input type="checkbox"/> 煙(平均每日吸煙數 _____ 支)<br>Tabágicos(quantia de tabaco consumido _____) | <input type="checkbox"/> 其他<br>Outros _____                  |

你是否經常飲:  鮮奶  奶粉  茶  咖啡  否  
Consome regularmente: Leite pó de Leite Chá Café Não

你是否服用營養品?  是  否 如果有, 請寫明種類:  
consome suplementos alimentares Sim Não 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: \_\_\_\_\_ 是否已停經?  是  否 停經年齡  
Idade do menarche: \_\_\_\_\_ Se já Terminou a menstruação? Sim Não Idade que terminou a menstruação: \_\_\_\_\_

目前月經周期: \_\_\_\_\_ 天/ \_\_\_\_\_ 天 有沒有閉經史, 發生時間:  
Ciclo da menstruação: \_\_\_\_\_ dia/ \_\_\_\_\_ dia 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) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	身高(cm) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	身高(cm) :	身高(cm) :	身高(cm) :
	坐高(cm) : <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	坐高(cm) : <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	<u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	<u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	<u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>
	體重(kg) : <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	體重(kg) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	體重(kg) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	體重(kg) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	體重(kg) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>
機能類	心率(次/分) : <u>  </u> <u>  </u>	心率(次/分) : <u>  </u> <u>  </u>	心率(次/分) : <u>  </u> <u>  </u>	心率(次/分) : <u>  </u> <u>  </u>	心率(次/分) : <u>  </u> <u>  </u>
		血壓(mmHg) : 收縮壓 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> 舒張壓 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u>	血壓(mmHg) : 收縮壓 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> 舒張壓 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u>	血壓(mmHg) : 收縮壓 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> 舒張壓 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u>	血壓(mmHg) : 收縮壓 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> 舒張壓 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u>
		肺活量(ml) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u>	肺活量(ml) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u>	肺活量(ml) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u>	肺活量(ml) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u>
			臺階試驗 : 運動時間 <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> 30 秒內心率(次) 1'後 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> 2'後 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> 3'後 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u>	臺階試驗 : 運動時間 <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> 30 秒內心率(次) 1'後 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> 2'後 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> 3'後 : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u>	
素質類	立定跳遠(cm) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u>	立定跳遠(cm) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u>	縱跳(cm) : <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>		
	網球擲遠(m) : <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	握力(kg) : <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	握力(kg) : <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	握力(kg) : <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	握力(kg) : <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>
			背力(kg) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>		
	雙腳連續跳(s) : <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	俯臥撐(男)(次) : <u>  </u> 1'仰臥起坐(女)(次) : <u>  </u>	俯臥撐(男)(次) : <u>  </u> 1'仰臥起坐(女)(次) : <u>  </u>		
	坐位體前屈(cm) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	坐位體前屈(cm) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	坐位體前屈(cm) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	坐位體前屈(cm) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	坐位體前屈(cm) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>
	10 米折返跑(s) : <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>	50 米跑	10 米*4 往返跑(s) : <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u> 選擇反應時 : 時間 1 : 0 · <u>  </u> <u>  </u> 時間 2 : 0 · <u>  </u> <u>  </u>	選擇反應時 : 時間 1 : 0 · <u>  </u> <u>  </u> 時間 2 : 0 · <u>  </u> <u>  </u>	選擇反應時 : 時間 1 : 0 · <u>  </u> <u>  </u> 時間 2 : 0 · <u>  </u> <u>  </u>
		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) : <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> · <u>  </u>		閉眼單腳站立(s) : <u>  </u> <u>  </u>	閉眼單腳站立(s) : <u>  </u> <u>  </u>	閉眼單腳站立(s) : <u>  </u> <u>  </u>	