


賽前自我健康檢測

- 
1. 體能活動適應能力問卷與你 (PAR-Q)
 2. ACSM 初步健康評鑑

賽前自我健康檢測

體能活動適應能力問卷與你 (PAR-Q)

體能活動適應能力問卷 PAR-Q (2007年修訂) [中文譯本] 如有任何疑問，請電文康主任

體能活動適應能力問卷與你
〔一份適用於 15 至 69 歲人士的問卷〕

經常進行體能活動不但有益身心，而且樂趣無窮。因此，開始每天多做運動的人愈來愈多。對多數人來說，多做運動是很安全的。不過，有些人在增加運動量前，應先徵詢醫生的意見。

如果你計劃增加運動量，請先回答下列 7 個問題。如果你介乎 15-69 歲之間，這份體能活動適應能力問卷會告訴你應否在開始前諮詢醫生，如果你超過 69 歲及沒有經常運動，請徵詢醫生的意見。

普通常識地回答這些問題的最佳指引，請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答。請答「是」或「否」。

是	否
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果你答案是

「兩個以上答「是」

在開始增加運動量前，應先徵詢醫生的意見。告訴醫生這份問卷，以及你答「是」的項目。

• 只要在開始時慢慢進行，然後逐漸增加，你也可以進行任何活動；又或者你受到限制，只可進行那些對你安全的活動。告訴醫生你參加的活動及醫生的意見。

• 高山症會對你安全及有效地造成阻礙。

「兩個或以下答「是」

如果你對體能活動適應能力問卷的全部問題誠實地答「否」，你可以合理地相信你可以：

- 開始增加運動量。開始時慢慢進行，然後逐漸增加。這是最安全和最容易的方法。
- 參加體能評估。這是一種確定基本體能的好方法，以便你制定最佳的運動計劃。另外，湯列建議你先量度血壓。如果你的讀數是 14/9/94 以上，應先諮詢增加運動量前諮詢醫生的意見。

「兩個或以下答「是」

如果你患有心臟病、糖尿病、高血壓、哮喘、骨質疏鬆症、關節炎、或任何其他可能阻礙增加運動量的疾病，請在增加運動量前諮詢醫生的意見。

「兩個或以下答「是」

如果你患有心臟病、糖尿病、高血壓、哮喘、骨質疏鬆症、關節炎、或任何其他可能阻礙增加運動量的疾病，請在增加運動量前諮詢醫生的意見。

如欲從體能活動適應能力問卷中獲取更多資訊，請電文康主任。加拿大衛生部、加拿大衛生部、及其代理人亦須為進行體能活動的人士負責任。如果這問卷後有疑難，請先徵詢醫生的意見，然後進行體能活動。

不須更改。歡迎影印體能活動適應能力問卷使用，但必須使用整份問卷。

註：如果體能活動適應能力問卷是在一個人參加體能活動或進行體能評估前交給他的，本部分可作法律或行政用途。

「我已閱讀、明白並填妥此問卷。我有任何問題亦已得到完滿的解答。」

姓名：_____ 日期：_____

簽名：_____ 地址：_____

家庭成員/家人簽名：_____ 地址：_____

© 加拿大運動生理學會 支持：加拿大衛生部

備註：此體能活動問卷由國家計量局註冊具有效價值。一般，經測量後有使用中央心臟數據庫中有任何一個值可能導致受試者「是」的反應，便自動變成無效。

體能活動適應能力問卷與你



- 適用於15-69歲人士
- 參與運動前填寫
- 有關心臟、關節及藥物攝取的諮詢
- 決定是否須要醫生給予意見後才參與運動或增加運動量
- 參加者必須於運動時隨時留意身體狀況

賽前先了解身體狀況



1. 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
2. 你進行體能活動時，是否感到胸口痛？
3. 過去一個月，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？

賽前先了解身體狀況

5



5. 你的骨骼或關節〔如背，膝或腕〕是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
6. 醫生現時是否有給你一些有關血壓或心臟藥物〔例如去水丸〕給你服用？
7. 據你所知，是否有任何其他理由令你不應進行體能活動？

賽前先了解身體狀況

6



一條或以上答「是」

- 在開始增加運動量或進行體能評估前，先致電或親身與醫生商談
- 只要在開始時慢慢進行，然後逐漸增加
- 或你須受限制，只進行那些對你安全的活動
- 告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見

賽前先了解身體狀況

7



全部答「否」

- 合理地相信你可以開始增加運動量
- 開始時慢慢進行，然後逐漸增加
- 參加體能評估，以確定基本體能的好方法擬定最佳的運動計劃
- 強烈建議你先量度血壓。若你的讀數是144/94以上，請在開始增加運動量前請先徵詢醫生的意見。

賽前先了解身體狀況

8



延遲增加運動量：

- 因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適：
 - 請在康復後才增加運動量
- 懷孕或可能懷孕：
 - 請在增加運動量前先徵詢醫生的意見

賽前先了解身體狀況

9



假如健康情況有變，令致上列問題中，
有任何一條你可能需要改答「是」：

- 請告知你的健體導師或健康專業人員
- 請他們建議你是否需要改變你的體能活動計劃

賽前先了解身體狀況

10



- 此體能活動問卷由填表日起計最長有效期為一年。
- 假如情況有變而令致 7 條問題當中有任何一條你可能需要改答「是」的話，便自動變成無效。

賽前先了解身體狀況

11



ACSM 初步健康評鑑

12

陽性因子 Positive Risk Factors

1. 年齡
2. 家族病歷
3. 吸煙
4. 不活躍生活模式
5. 肥胖
6. 高血壓
7. 脂蛋白失調症
8. 糖尿病前期

冠心病危險因子 (ACSM, 2014) ¹³

1. 年齡

- 男士 ≥ 45 歲；女士 ≥ 55 歲

陽性因子 Positive Risk Factors ¹⁴

2. 家族病歷

- 父親或男性直系親屬於55歲前或母親或女性直系親屬於65歲前患有心肌梗塞、接受心臟手術或因心臟病死亡

陽性因子 Positive Risk Factors

15

3. 吸煙現有吸煙習慣 或

- 戒煙不足半年者 或
- 處於吸入
- 二手煙的環境

陽性因子 Positive Risk Factors

16

4. 不活躍生活模式

- 每星期沒有3日或以上，每次 ≥ 30 分鐘的中等強度 (40-60% VO2R) 體力活動，並維持了3個月或以上

陽性因子 Positive Risk Factors

17

5. 肥胖

- BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$
或
- 腰圍 $>90\text{cm}$ (男) / 80cm (女)或
(以上是亞洲指標)

陽性因子 Positive Risk Factors

18

6. 高血壓

- 於 2 次或以上(不同日子) 量度的心縮壓或舒張壓 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 或正服用降血壓藥者

陽性因子 Positive Risk Factors

19

7. 脂蛋白失調症

- 低密度脂蛋白膽固醇量 (LDL) $\geq 130\text{mg/dL}$ (3.4 mmol/L) 或
- 高密度脂蛋白膽固醇量 (HDL) $< 40\text{mg/dL}$ (1.03 mmol/L) 或
- 血膽固醇總量 $\geq 200\text{mg/dL}$ (5.2 mmol/L)

陽性因子 Positive Risk Factors

20

8. 糖尿病前期

- 於2次或以上量度的空腹血糖 (Impaired Fasting Glucose, IFG) $\geq 100\text{mg/dL}$ (5.5 mmol/L) 但 $< 126\text{mg/dL}$ (6.9mmol/L) 或
- 於2次或以上量度的血糖耐受不良 (Impaired Glucose Tolerance, IGT) $\geq 140\text{mg/dL}$ (7.7 mmol/L) 但 $< 200\text{mg/dL}$ (11.0mmol/L)

陽性因子 Positive Risk Factors

21

陰性因子 Negative Risk Factors

- 高密度脂蛋白膽固醇
 - 密度脂蛋白膽固醇量 $\geq 60\text{mg/dL}$ (1.6 mmol/L)

* 可扣除一個陽性因子

陰性因子 Negative Risk Factors

22

i) 心肺疾病的主要病徵及病狀

- a. 在胸、頸、下顎、手臂或其他部位出現絞痛或不適 (心絞痛類不適) (Anginal Equivalent)。
- b. 在靜態或輕微運動時感到呼吸短淺或氣促 (Shortness of Breath)。
- c. 暈眩、休克 (Dizziness or Syncope)。
- d. 因肺部障礙 (如肺氣腫、哮喘等) 而導致的心臟病。此乃心衰竭徵狀 (Orthopnea or Paroxysmal nocturnal dyspnea)。
- e. 足踝水腫 (Ankle edema)。
- f. 心悸 (Palpitations or Tachycardia)。
- g. 腳部 (小腿) 在靜態或步行時出現抽筋痛或腳痛現象 (Intermittent claudication)。
- h. 已知的心臟血流有時突然加速或減速。
- i. 在正常活動時，覺得特別氣促或不正常的疲勞。

心肺疾病的病徵及病狀

23

低風險

無病徵及病狀；
≤ 1 危險陽性因素子

中風險

無病徵及病狀；
≥ 2 危險陽性因素子

高風險

有病徵及病狀
或已知有心、肺或代謝疾病

危機分層

24

運動計劃前建議 (ACSM 2014)

	低風險	中風險	高風險
運動前體格檢查要求			
中量運動 (40-60% VO2max)	不需要	不需要	建議需要
劇烈運動 (>60% VO2max)	不需要	建議需要	建議需要
運動前需否體能測試			
中量運動 (40-60% VO2max)	不需要	不需要	建議需要
劇烈運動 (>60% VO2max)	不需要	不需要	建議需要
體能測試時需否醫生在場			
次高強度運動測試	不需要	不需要	建議需要
最高強度運動測試	不需要	不需要	建議需要

25

1. 沈劍威、阮伯仁。(2006)。康盛人生系列 – 體適能基礎理論第二版。香港：中國香港體適能總會。
2. ACSM. (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 9th edition. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.
3. ACSM. (2014). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 7th edition. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.
4. ACSM. (2014). ACSM's Resources for the Personal Trainer, 4th edition. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.

參考書目

26