附件1

|  |
| --- |
|  体力活动准备问卷（PAR-Q） |
| 是 | 否 |  |
| □ | □ | 1. 医生是否告诉过你患有心脏病并且只能参加医生推荐的体力活动？ |
| □ | □ | 2. 当你进行体力活动时，是否感觉胸痛？ |
| □ | □ | 3. 自上个月以来，你是否在没有参加体力活动时发生胸痛？ |
| □ | □ | 4. 你是否曾因为头晕跌倒或曾失去过知觉？ |
| □ | □ | 5. 是否有因为体力活动变化而加重的骨或关节疾病（如腰背部、膝关节、髋部）？ |
| □ | □ | 6. 最近医生是否因为血压或心脏问题给你开过药（如静脉输液、口服药物）? |
| □ | □ | 7. 你是否知道一些你不能进行体力活动的其它原因。 |
| 结果解释：①如果对PAR-Q所有问题回答都是“否”，可参加运动测试和运动指导，同时注意应循序渐进进行；②如果对上述一个或更多问题回答了“是”，需要向专科医生咨询，告诉医生哪些问题回答是“是”，希望参加哪些类型的体力活动，然后听从医生建议，有针对性制定运动测试方案和运动处方。注意事项：1. 本问卷有效期是完成问卷开始后12个月内；如果身体状况发生变化，有回答“是”的问题，之前的问卷结果无效，需重新回答问卷内容；
2. 本问卷使用时，必须采用完整形式，不得随意改动。
 |