附件6

表 广西临床协定运动处方标准格式（试行）

|  |
| --- |
| 基本信息 |
| 姓名  | 性别： | 年龄 | 民族： | 职业 | 籍贯 |
| 联系电话  |  | 住址 |  |  |
| 运动前诊断 |
| 一般情况  | R | HR | P | BP  | 身高 | 体重 |
| 体质评估 |  |
| 医学诊断 |  |
| 心理评估 |  |
| 营养评估 |  |
| 日常体力劳动等级  | □极轻体力 □轻体力 □中体力 □重体力 □极重体力 |
| 运动风险分级 | □低 □中 □高 |
| 运动测试 | 心肺耐力 □低  □中 □高 |
| 肌肉力量与耐力 □差 □一般 □较好  |
| 柔韧性 □差 □一般 □较好  |
| 运动目标 |
| 总目标 |  |
| 阶段目标 |  |
| 运动处方 |
| 1心肺耐力运动： |  |  |
|  | 运动量： | ●运动强度（低强度/中强度/高强度/适宜强度） | ●运动时间 | ●运动频率 |
|  | 运动项目： |  |
| 2 肌肉运动（耐力/力量/肌肉适能/肌肉体积/爆发力/最大力量）： |
|  | 运动量： | ●组数  | ●强度 | ●重复次数 | ●组间间隔 | ●动作频率 |
|  | 运动项目： |  |
| 3 柔韧运动：  |  |  |  |  |
|  | 运动量： | ●调息 | ●拉伸 | ●放松 | ●其它 |  |
|  | 运动项目： |  |
| 4 心理健康促进运动： |  |  |  |
|  | 心理目标： | ●良好睡眠 | ●幸福感 | ●其它 |
|  | 运动项目： |
| 注意事项 |
| 回访时间： |  |
| 运动处方师：处方机构名称： 年 月 日 |