

附錄一 受試者須知

本研究目的在探討「不同持續時間之股四頭肌靜態伸展對下肢爆發力之影響」。每位受試者每次必須接受最大自主靜態伸展運動：0 秒、15 秒、30 秒、60 秒後隨即進行下蹲跳及立定跳遠兩項測驗。總共八次。靜態伸展採股四頭肌靜態伸展，共四種時間。實驗參與者將接受連續 4 週，每週 2 次的最大自主靜態伸展運動、下蹲跳及立定跳遠測驗。如參與者在實驗過程中，遇有下列情形者，應立即停止：

1. 膝關節疼痛。
2. 下肢肌肉疼痛。
3. 股四頭肌抽筋。
4. 身體感到極度不適。



您的參與將對本研究議題有極大的貢獻與價值。您將填寫一份健康狀況調查表，以確定您的身體情況是否適合參與此項研究計劃。

研究生：溫治文

指導教授：林正常 教授

聯絡電話：0928-727553

附錄二 健康情況調查表

本表旨在幫助您瞭解自身之健康狀況，並協助研究者決定在測驗前是否需要更進一步的健康檢查。若下列問題牽涉個人隱私或不便回答，可以選擇不答；但是若您拒絕回答的問題對本測驗非常重要，您將不能參與此項測驗。過去一年內，醫師或健康檢查報告中是否有告知疑似或發生下列狀況：

	有	無	不確定
1.高血壓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.心臟病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.糖尿病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.痛風	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.貧血	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.氣喘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.下肢或關節病史	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.腦震盪	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.長期處於極端疲憊狀態	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.緊張或情緒異常	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.暈倒或失去知覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.過去一年內，您是否做過健康檢查？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
13.是否有其它慢性疾病？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
14.過去一年間曾否住院？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	



為什麼？_____

姓名：_____

日期：_____

附錄三 受試者自願同意書

本研究目的在探討「不同持續時間之股四頭肌靜態伸展對下肢爆發力之影響」。為了保護受試者權益，研究人員隨時回答受試者所提出之所有問題。受試者如據實回答健康狀況調查表，經研究人員篩選出的實驗參與者，在整個研究過程中應無安全上之顧慮。本實驗所得之所有資料與數據，僅供學術研究之用，絕不外流。受試者如臨時改變意願拒絕參與實驗，應立即通知研究人員，並可隨時退出實驗而不受任何限制。參與實驗的受試者需瞭解並同意遵守下列事項：

1. 本研究測驗的時間自民國 98 年 12 月 1 日 99 年 1 月 30 日止。
2. 在指定的時間穿著運動服至指定地點接受運動測驗。
3. 實驗期間請規律作息及飲食習慣。
4. 每次運動測驗前需飯後至少 2 小時。

本研究需要您的參與合作，才能順利達成。您的健康情形經研究人員篩選已合乎參與本研究的要求，如您願意參與本研究，請在本同意書的右下角姓名欄內簽名，表示同意並願意遵守受試者須知與同意書內所列之各項規定。

自願者：_____

日期：__年__月__日