

附件 20：FMS 评分

FMS 对人体的 7 个基本功能动作进行筛查。包括深蹲、跨栏步、直线弓步蹲、肩部灵活性、主动直腿上抬、躯干稳定俯卧撑和旋转稳定性（图 3~7~2），筛查中，每个动作的评价标准是 0~3 分，总分为 21 分。

深蹲、跨栏步和直线弓步蹲三个筛查动作可体现出人体每天都要使用的三种基本下肢动作的能力，并可以反映出身体核心部位的稳定性；主动直腿上抬、肩部灵活性、躯干稳定性撑和旋转稳定性这 4 个筛查动作代表了更加原始的人体动作功能。主动直腿上抬和肩部灵活性这两项筛查偏重于关节的灵活性，而另两项筛查则偏重于身体的稳定性。筛查的器械很简单，只需要 1 个垫子、1 根长杆、1 块测试板，动作也不复杂，但建议运动处方师要接受正规的 FMS 培训，这样才能更好地为锻炼者进行筛查，并进一步给出纠正性练习的运动处方。FMS 的评分原则也不复杂，具体评分方法如下：

- 3 分—正确成功功能性运动形式；
- 2 分——通过自身代偿可以成功功能性运动形式；
- 1 分—不能正确进行功能性运动的形式
- 0 分—完成动作时出现运动疼痛。



在左右双侧打分的筛查动作中，最终得分是按照较低一侧的分数来判定，如肩部灵活性练习筛查中右侧得分为 1 分、左侧得分为 2 分，那么最终得分为 1 分。在有排除性测试的筛查动作中，如果排除性动作出现疼痛，则该筛查动作最终得分为 0 分。最后将 7 个筛查动作的得分相加，得到 FMS 的最终总分。图 3~7~3 为 FMS 功能性动作筛查评分单。

FMS 功能性动作筛查评分单		
姓名：	日期：	出生日期：
地址：		
省、市、邮编：	电话：	
学校、所属机构：		

身高：	体重：	年龄：	性别：
主要活动：		主要姿势：	
惯用手/脚：		先前测试评分：	
测试		原始评分	最终评分
深蹲			
跨栏步	左		
	右		
直线弓步蹲	左		
	右		
肩部灵活性	左		
	右		
肩部排除测试	左		
	右		
主动直腿上抬	左		
	右		
躯干稳定俯卧撑			
脊柱伸展排除测试		~/~	
旋转稳定性	左		
	右		
脊柱屈曲排除测试		~/~	
总评分			
<p>原始评分：该评分表示左右两侧的分數，7 个测试中 5 个是双测的，它们都会被记录在原始评分中。</p> <p>最终评分：该评分表示每项测试的总评分，在原始评分中分数较低的一侧作为测试的最终评分，例如右侧 3 分，左侧 2 分，最终得分相加，得到最终的总评分。</p>			

【来源：COOK G, BURTON L, HOOGENBOOM B. Pre-Participation Screening: The Use of Fundamental Movements as an Assessment of Function–Part 2[J]. International Journal of Sports Physical Therapy, 2006, 1 (3): 132-139.】