**坐姿體前彎測驗**

|  |  |
| --- | --- |
| (一)  | 測驗對象： 國小、國中、高中、高職、大專院校男女學生  |
| (二) | 測驗目的： **測驗柔軟度，評估後腿與下背關節可動範圍肌 肉、肌腱與韌帶等組織之韌性或伸展度。** |
| (三) | 測驗器材： 1.布尺或膠布；2.固定膠帶 |
| (四) | 測量前準備： |

1. 將布尺放置於平坦之地面或墊子上， 布尺零點（起點）那端朝向受測者， 用膠帶將布尺固定於地面或墊子上， 並於25公分處劃一與布尺垂直之長 線（以有色膠帶或粉筆皆可）另於 布尺兩邊15公分處各劃一長線或貼 有色膠帶以免受測者雙腿分開過寬。

2.測驗時，為保持受測者膝蓋伸直，除主測者外，可 請人於旁督促提醒，但不得妨礙測量。

|  |  |
| --- | --- |
| (五)  | 方法步驟： |

1. 受測者坐於地面或墊子上，兩腿分開 與肩同（避免雙腿分開寬），膝蓋伸 直，腳尖朝上（布尺位於雙腿之開）

2.受測者雙腿腳跟底部與布尺之25公分 記號平齊（需脫鞋）

3. 受試者雙手相疊（兩中指互疊），自 然緩慢向前伸展（不得急速來回抖動） 儘可能向前伸，並使中指觸及布尺後， 暫停二秒，以便記錄。

4. 兩中指互疊觸及布尺之處，其數值即為成績登記之點（公分）。

例如：

|  |
| --- |
| 中指指尖觸及25公分之點，則登記為25公分， 中指指尖若超過腳跟，所觸及之處為27公分， 則成績登記為27公分，若中指指尖觸及之點 小於腳跟，若在18公分處，則登記為18公分。 |
| (六) | 記錄方法： |
|  | 1. 嘗試一次，測驗二次，取一次正式測試中最佳成績。 |
|  | 2. 記錄單位為公分。 |
| **(七)**  | **注意事項：** |
|  | **1. 患有腰部疾病、下背脊髓疼痛、後腿肌肉扭傷、懷 孕女生皆不可接受此項測驗。**  |
|  | **2. 測驗前做適度的熱身運動。** |
|  | **3. 受測者上身前傾時要緩慢向前伸，不可用猛力前伸， 測驗過程中膝關節應保持伸直不彎曲。** |

**一分鐘屈膝仰臥起坐測驗**

|  |  |
| --- | --- |
| (一)  | 測驗對象： 國小、國中、高中、高職、大專院校男女學生  |
| (二) | 測驗目的： **評估身體腹肌之肌力與肌耐力**  |
| (三)  | 測驗器材： 1. 碼錶；2. 墊子或其他舒適的表面 |
| (四) | 測量前準備： 準備適合測驗之墊子 |
| (五) | 測驗時間：一分鐘  |
| (六)  | 方法步驟： |

1. 預備時，請受試者於墊上或地面仰 臥平躺，雙手胸前交叉，雙手掌輕 放肩上（肩窩附近），手肘得離開 胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底 平貼地面。

2. 施測者以雙手按住受測者腳背，協助穩定。

3. 測驗時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌 仰臥回復預備動作。

|  |
| --- |
| 4. 聞（預備）口令時保持(1)之姿勢，聞「開始」口令時盡 力在一分鐘內做起坐的動作，直到聽到「停」口令時動作 結束，以次數愈多者為愈佳。 |
| (七) | 記錄方法： 以次為單位計時六十秒；在三十秒時與六十秒時分別 記錄其完整次數。 |
| (八) | 注意事項： |
|   |

|  |
| --- |
| **1. 凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病或懷孕女生皆不可 接受此項測驗。** |
| **2. 測驗前做適度的熱身運動。** |
| **3. 受測者於仰臥起坐過程中不要閉氣，應保持自然呼吸。** |
| **4. 後腦勺在測驗進行中不可碰地。** |
| **5. 坐起時以雙肘接觸膝為準，仰臥時則以背部肩胛骨接觸 地面後才可開始下一次的動作。記錄時亦以三十秒、六 十秒時所完成之完整次數為基準。** |
| **6. 測驗過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。** |
| **7. 測驗前應詳盡說明，並提供適當示範和練習一次。** |

 |

**立定跳遠測驗**

|  |  |
| --- | --- |
| (一)  | 測驗對象：國小、國中、高中、高職、大專院校男、女學生  |
| (二)  | 測驗目的：**測驗瞬發力**  |
| (三)  | 測驗器材：石灰、皮尺 |
| (四)  | 測量前準備： |
|   | 1. 準備適合測驗之平坦不滑地面。 |
|   | 2. 劃一條起跳直線。  |
| (五) | 方法步驟：  |
|   | 1. 受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲， 膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。  |
|   | 2. 雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。 |
|  | 3. 每次測驗一人，每人可試跳2次。 |
|   | 4. 成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。 |
| (六) | 記錄： |
|  | 1. 成績記錄為公分。  |
|   | 2. 可連續試跳2次，以較遠一次為成績。 |
|   | 3. 試跳犯規時，成績不計算。 |
| **(七)** | **注意事項：**  |
|  | **1. 凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病或懷孕女生皆不 可接受此項測驗。**  |
|  | **2. 測驗前做適度的熱身運動。** |
|  | **3. 準備起跳時手臂可以擺動，但雙腳不得離地。** |
|  | **4. 受測者穿著運動鞋或赤腳皆可。** |
|  | **5. 試跳時一定要雙腳同時離地，同時著地。** |

**800公尺跑走測驗**

|  |  |
| --- | --- |
| (一)  | 測驗對象：國小男、女學生（測驗800公尺），國中、高中、高職、大專院校男(測驗1600公尺)、女(測驗800公尺)學生  |
| (二)  | 測驗目的： **測量心肺功能或有氧適能**  |
| (三)  | 測驗器材： 1. 計時碼錶、石灰、哨子、信號旗、號碼衣 2. 田徑場或空曠之地面 |
| (四)  | 測量前準備： |
|   | 1. 測量之空地或場地於測量前要準確丈量距離，並畫好起、 終點線。 |
|   | 2. 測量場地要保持地面平整。 |
| (五) | 方法步驟：  |
|   | 1. 運動開始時即計時，施測者要鼓勵受測者盡力以跑步完成 測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，抵終點線時記 錄時間。 |
|   | 2. 測驗人數過多時，可訓練或安排協測人員或穿戴號碼衣。 |
| (六) | 記錄： |
|  | 1. 記錄完成800、1600公尺公尺時之時間（分與秒）。  |
|   | 2. 記錄單位為秒（幾分幾秒）。 |
| **(七)** | **注意事項：**  |
|  | **1. 凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病（如心臟病）之學生或 懷孕女生皆不可接受此項測驗。** |
|  | **2. 測驗前做適度的熱身運動。** |
|  | **3. 測驗時儘可能選擇適宜測量之氣候和時間。** |
|  | **4. 測驗時要穿著運動服裝及運動鞋。** |
|  | **5. 受測者之動機與成績有密切關係，施測者要鼓勵受測者盡力 完成運動，並提高測驗的動機。** |
|  | **6. 測驗過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。** |
|  | **7. 測驗前一日避免從事激烈運動。**  |
|  | **8. 測驗前至少二小時前要用餐完畢。** |
|  | **9. 測驗前宜有適度之訓練。** |