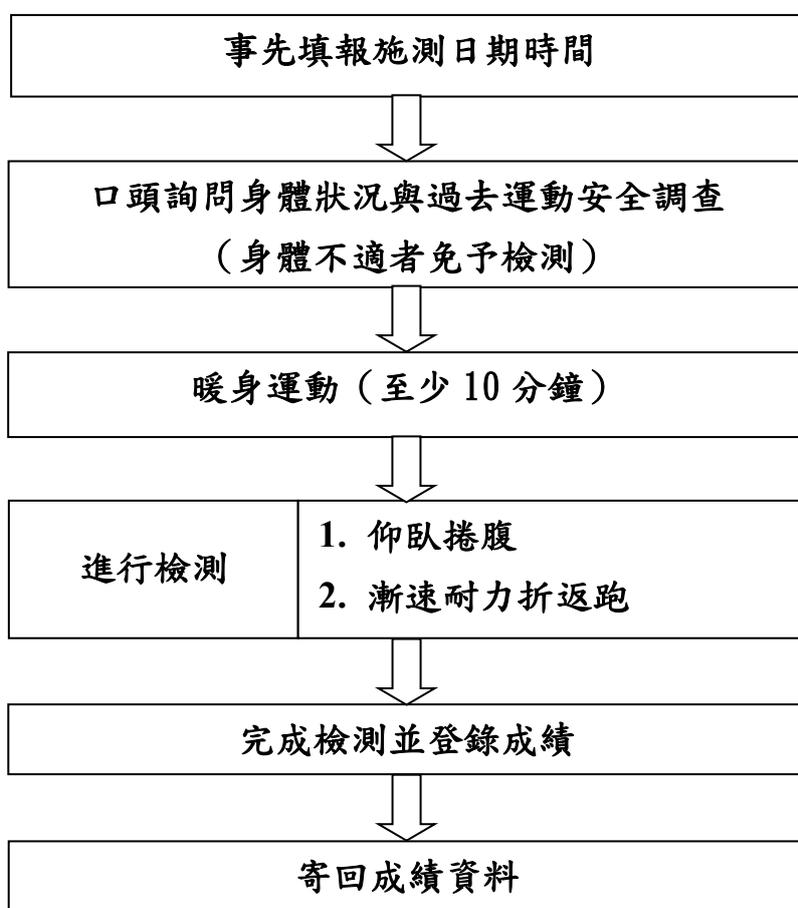


# 109-110 年度 學生漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹 測驗手冊

## 檢測流程

實施檢測時，請確實依照下列流程進行。



## 受測學校自我檢核表

項目	內容	施測者 檢查 V
施測前	<p>施測前【上網填報】各班級測驗日期與時間（至少 14 天前）。</p> <p>網站連結 <a href="https://reurl.cc/QbLr50">https://reurl.cc/QbLr50</a></p>	
	<p>1. 確認於教育部體適能資料下載專區，【下載相關測驗資料與成績紀錄表】。</p> <p>2. 請確認檔案有以下內容：檢測流程與方法指引手冊、基本資料紀錄表（含仰臥捲腹紀錄表）、漸速耐力折返跑成績紀錄表</p> <p>網站連結 <a href="https://reurl.cc/gMDx87">https://reurl.cc/gMDx87</a></p>	
	<p>1. 確認施測器材與檢測紀錄表之準備。</p> <p>2. 請於教育部體適能資料下載專區，【下載測驗音訊檔】。</p> <p>網站連結 <a href="https://reurl.cc/gMDx87">https://reurl.cc/gMDx87</a></p>	
施測中	<p>各項測驗前<u>口頭詢問</u>受測學生身體是否有任何不適之情形，以及過去運動安全史，以確認受測學生是否有醫生建議不適合從事激烈運動狀況。</p>	
	<p>施測前暖身運動的準備。</p>	
	<p>檢測仰臥捲腹。</p>	
	<p>檢測漸速耐力折返跑。</p>	
	<p>將成績登錄於 Excel 檔案【學生漸速耐力折返跑與捲腹測驗成績紀錄表】。</p>	
施測後	<p>彙整成績紀錄表後【上傳 Excel 電子檔】。</p> <p>網站連結 <a href="https://reurl.cc/9pGe78">https://reurl.cc/9pGe78</a></p>	
	<p>彙整基本資料紀錄表、漸速耐力折返跑成績紀錄表，郵寄回中華民國體育學會。</p> <p>郵寄地址：116 台北市文山區汀州路四段 88 號體育館 2 樓</p>	

# 檢測流程與方法

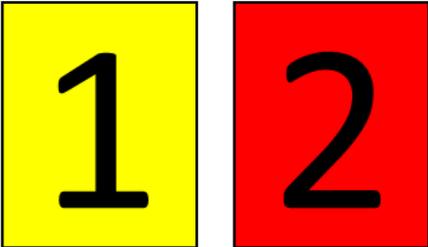
## 仰臥捲腹

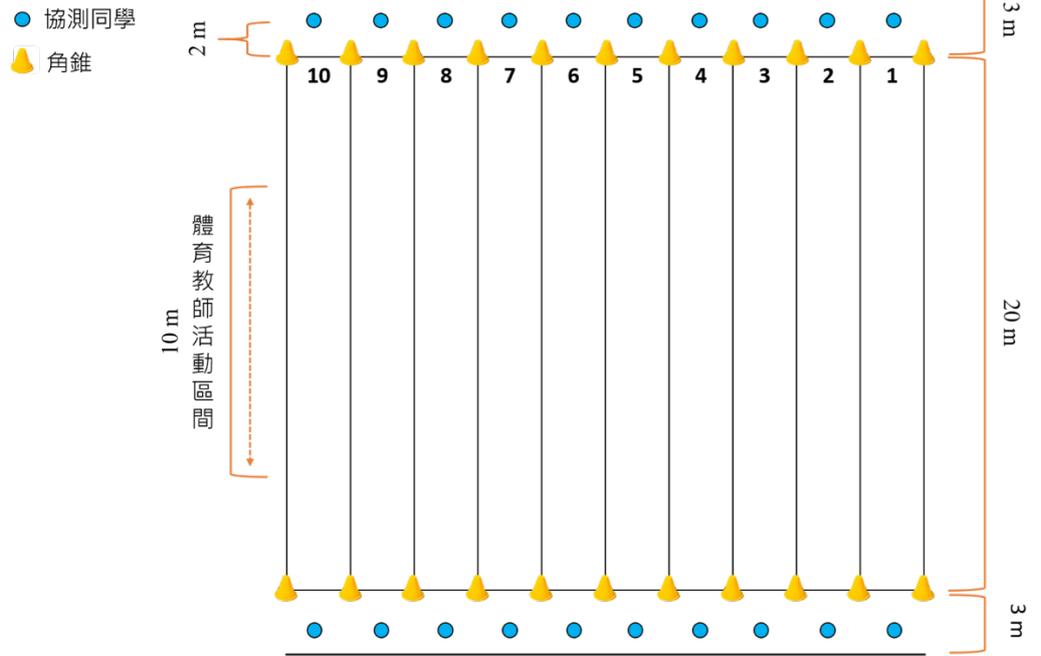
項目	說明
檢測目的	評估腹部肌耐力
檢測對象	國小(4-6年級)、國中、高中職及大專校院學生
檢測器材	1. 揚聲器。 2. 檢測專用音訊檔(40 bpm)。 3. 瑜珈軟墊或其他舒適質地的表面(如圖一)。 4. 顏色明顯且粗糙質地的膠帶(如圖二)。 5. 丈量距離器材(如捲尺)(如圖三)。 6. 記錄板及成績紀錄表(如頁10)。
器材配置流程	1. 準備空曠場域。 2. 準備檢測器材。 3. 使用膠帶於瑜珈墊黏貼兩條內緣間距11.4公分的標示線(如圖四)。
參與檢測人員	1. 施測者：老師1名。 2. 協測者與受測者：學生(2人一組)。
檢測方法及指導語	1. 聞「預備」口令時(如圖五)： <b>步驟1</b> ：預備動作請受測者平躺於墊上、收下顎且頭不著地、雙手肘完全伸直，指尖放置於第一條標示線內緣，雙膝屈曲呈90度，足跟觸地。 ※請勿聳肩 <b>步驟2</b> ：協測者站立於受測者前方，與受測者保持適當距離，以利於完成動作與調整膝關節角度。 2. 聞第一聲提示音「登」時(如圖六)： <b>步驟3</b> ：利用腹肌收縮緩慢捲曲脊柱使肩胛骨抬起離開軟墊，同時雙手保持伸直，手指沿著地面向前滑動，直到手指觸及第二條標示線為止，並維持捲腹動作待下一個提示音響。 3. 聞第二聲提示音「登」時(如圖五)： <b>步驟4</b> ：腹肌放鬆仰臥回復至預備動作，完成完整上、下動作即計算1次。 <b>步驟5</b> ：受測者聽從指示音盡力完成最大反覆次數。 <b>步驟6</b> ：檢測結束後，協測者向施測者提報完成之反覆次數，並登記成績。
檢測結束判斷條件	1. 無法跟上節拍。 2. 無法再多做一次。 3. 腳跟離開地板。 4. 達成75次。
記錄方式	以次為單位，記錄其完整完成次數。
安全注意事項	1. 凡醫師指示不可實施此項檢測，患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者，皆不可接受此項檢測。 2. 檢測前應做適度的暖身運動。 3. 用餐後二小時內不宜檢測。 4. 受測者於捲腹檢測過程中，不可閉氣，應保持自然呼吸(捲腹向上時吐氣、躺下時吸氣)。 5. 後腦枕骨在檢測進行中應避免撞擊地面。 6. 檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。

常見錯誤	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 受測者未熟悉音訊檔節拍，導致動作過快或延遲。</li> <li>2. 未收縮下顎而造成頭部後仰，導致後腦撞擊地面。</li> <li>3. 上身回復至預備動作時，仰臥過猛觸地撞擊地面。</li> <li>4. 上身回復至預備動作時，肩胛骨未接觸地面就捲腹。</li> <li>5. 上身捲曲時，雙手猛然前伸或手扶大腿借力。</li> <li>6. 檢測過程中，當受測者膝關節角度過小時不利於捲腹動作施力。</li> <li>7. 施測者太靠近受測者，導致不利於實施動作。</li> </ol>
建議事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肌肉適能水準相似者同時進行檢測。</li> <li>2. 受測者若在測驗過程中出現錯誤動作，施測者應口頭糾正動作及提出錯誤點。</li> </ol>
Q & A	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>當受測者動作無法跟上節拍時該停止測驗嗎？</b> 測驗過程中應全程要求動作完整度，若發生此狀況應立即停止檢測，待熟練節拍後方可進行檢測。</li> <li>2. <b>當發生上述常見錯誤、受測者恍神一次未觸線，或者單手觸線未完成完整動作時，應該繼續檢測還是立即中止檢測？</b> 應以能檢測受測者之最佳肌耐力表現為目的，發生次數頻繁應重新檢測，如為不經意產生錯誤則以口頭提醒。</li> </ol>
圖示	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>圖一 瑜珈墊</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖二 膠帶</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>圖三 捲尺</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖四 標示線</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>圖五 預備動作</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖六 捲腹動作</p> </div> </div>

## 漸速耐力折返跑

項目	說明
檢測目的	評估心肺耐力
檢測對象	國小（4-6 年級）、國中、高中職及大專校院學生。
檢測器材	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 揚聲器。</li> <li>2. 檢測專用音訊檔。</li> <li>3. 空曠場域（長 25 公尺，寬 14 公尺）。</li> <li>4. 丈量距離器材（如皮尺）（如圖一）。</li> <li>5. 記錄板及成績紀錄表（如頁 10、11）。</li> </ol>
建議器材	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指示牌（正面黃色 1 號；背面紅色 2 號）（如圖二）。</li> <li>2. 角錐。</li> <li>3. 號碼衣。</li> </ol>
器材配置流程	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備空曠場域及上述檢測器材。</li> <li>2. 丈量內緣間距 20 公尺的兩條端線。</li> <li>3. 根據受測人數，使用角錐劃分所需之跑道數（每條跑道寬度至少間距 1.25 公尺）。</li> <li>4. 測試檢測專用音訊檔與揚聲器。</li> <li>5. ※完整場地配置如圖三</li> </ol>
參與檢測人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 施測者：老師 1 名。</li> <li>2. 協測者：學生 2 名（每道次）。</li> <li>3. 受測者：學生 1 名（每道次）。</li> </ol>
檢測方法及指導語	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問受測者是否有身體不適狀況。</li> <li>2. 檢測前全體進行安靜心跳率量測，確定安靜心跳率低於每分鐘 100 次方可受測。</li> <li>3. 施測者將受測者平均分為 3 組，輪流進行檢測。如：第 1 組先為受測對象，第 2、3 組為協測者（如圖四）。</li> <li>4. 安排受測者道次順序，並排列站立於各跑道。</li> <li>5. 聞「測驗即將開始」口令時： <ol style="list-style-type: none"> <li>步驟 1：受測者雙腳站於端線後，保持準備姿勢。</li> </ol> </li> <li>6. 聞提示音「測驗即將開始，3，2，1，登」響時： <ol style="list-style-type: none"> <li>步驟 2：受測者出發跑向另一端線。</li> <li>步驟 3：受測者於提示音「登」響前至少須單腳觸線（如圖五），下一提示音「登」響後雙腳須於端線後折返至另一端線（如圖四）。</li> <li>步驟 4：避免提示音響前提早或單腳踩線出發。</li> <li>步驟 5：當受測者失敗 1 次時，協測者則舉手比出數字 1（或 1 號黃色指示牌）；失敗 2 次比出數字 2（或 2 號紅色指示牌），亦代表測驗結束。</li> <li>步驟 6：受測者聽從提示音盡最大努力完成至多反覆趟數。</li> <li>步驟 7：施測者應於檢測過程中不斷提醒受測者調整呼吸，以避免身體不適。</li> <li>步驟 8：施測者應於檢測過程中不斷鼓勵盡最大努力完成至多反覆趟數，以避免提早放棄。</li> <li>步驟 9：當累計 2 次失敗表示該道次受測者測驗結束，協測者即引導受測者往兩端線後退開場地。</li> <li>步驟 10：檢測結束後協測者向施測者提報完成之級別-趟數，並登記成績。</li> </ol> </li> </ol>

<p>檢測結束判斷條件</p>	<p>累計 2 次失敗，失敗條件如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提示音「登」響前雙腳未於端線後出發。</li> <li>2. 提示音「登」響前單腳未抵達端線。</li> <li>3. 提示音「登」未響提前出發。</li> </ol>
<p>記錄方式</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以趟數為單位，記錄其完整完成趟數。</li> <li>2. 應依照受測者失敗狀況扣除對應趟數後，登記實際趟數。例如：受測者於第 10 級第 3 趟（86 趟）結束測驗，若失敗狀況為連續 2 次則成績登記應為第 10 級第 1 趟（84 趟）；若非連續則為第 10 級第 2 趟（85 趟）。</li> </ol>
<p>安全注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 凡醫師指示不可實施此項檢測，患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者，皆不可接受此項檢測。</li> <li>2. 檢測前的安靜心跳率應低於每分鐘 100 次。</li> <li>3. 檢測前應做適度的暖身運動。</li> <li>4. 用餐後二小時內不宜檢測。</li> <li>5. 受測者應避免跨過跑道，以避免撞擊他人。</li> <li>6. 檢測結束後受測者應於該道次之端線後離開，以避免撞擊他人。</li> <li>7. 檢測前應詳盡說明，提供適當之示範並給予練習機會。</li> <li>8. 檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。</li> <li>9. 結束檢測時，應防止受測者突停原地躺下或坐下，以免發生危險。</li> </ol>
<p>常見錯誤</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 受測者不熟悉提示音，導致提早出發。</li> <li>2. 檢測過程中易受其他受測者結束檢測之影響，進而提早放棄檢測，施測者應不斷口頭鼓勵所有受測者盡最大努力完成檢測。</li> <li>3. 檢測過程中離開跑道。</li> <li>4. 檢測過程中干擾他人（如阻擋、撞擊等不利於他人檢測之行為）。</li> </ol>
<p>建議事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將心肺適能水準相似者分為同組。</li> <li>2. 受測者若在測驗過程中出現錯誤動作，施測者應口頭糾正動作及提出錯誤點。</li> </ol>
<p>Q &amp; A</p>	<p>當受測者恍神未觸線或雙腳未於端線後出發時，應繼續檢測抑或是算計失敗 1 次？</p> <p>應以能檢測受測者之最佳心肺耐力表現為目的，因此不經意產生錯誤應以口頭提醒，不計算失敗次數，以完成最佳趟數。</p>
<p>圖示</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>圖一 皮尺</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>圖二 黃、紅指示牌</p> </div> </div>



圖三 場地配置



圖四 單腳觸線



圖五 雙腳於端線後出發

## 運動安全調查問卷

本問卷旨在了解您的健康狀況，以增加體適能活動的安全性；本問卷參考美國運動醫學會（1986）之 Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)，修正後使用。如果您是不常運動，或是體重過重者，且在下列問卷中的任何一題回答為「是」的話，那麼為了您的安全，在體適能檢測及運動前，務必請示醫師，並經同意或治療後，告知施測人員，才能施行。

- 一、醫生曾告訴您，您的心臟有問題嗎？ 是 否
- 二、您經常覺得胸部疼痛嗎？ 是 否
- 三、您經常覺得虛弱或頭昏眼花嗎？ 是 否
- 四、您的血壓過高嗎？ 是 否
- 五、醫師曾告訴您，您患有因運動而惡化的骨骼關節問題嗎？（例如：關節炎）？ 是 否
- 六、醫師曾告訴您，您患有患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者
- 七、有其他尚述未提及而不能參加運動的理由嗎？ 是 否
- 理由：\_\_\_\_\_

本活動為了確保學生測驗安全性，請施測教師遵循以上內容，於當日測驗前口頭詢問學生身體是否有任何不適之情形，以及過去運動安全史，以確認受測學生是否有醫生建議不適合從事激烈運動狀況。

若有身體不適或有不適合激烈運動者，請免於學生進行測驗。



## 漸速耐力折返跑成績紀錄表

班級：\_\_\_\_\_ 組別：第\_\_\_\_\_組 組別人數：\_\_\_\_\_

測驗日期：\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

		趟數														
級數		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1		1	2	3	4	5	6	7								
2		8	9	10	11	12	13	14	15							
3		16	17	18	19	20	21	22	23							
4		24	25	26	27	28	29	30	31	32						
5		33	34	35	36	37	38	39	40	41						
6		42	43	44	45	46	47	48	49	50	51					
7		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61					
8		62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72				
9		73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83				
10		84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94				
11		95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106			
12		107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118			
13		119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131		
14		132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144		
15		145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157		
16		158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	
17		172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	
18		186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200
姓名																
號碼衣編號	1 號	2 號		3 號		4 號		5 號		6 號		7 號		8 號		9 號
結束趟數	趟	趟		趟		趟		趟		趟		趟		趟		趟