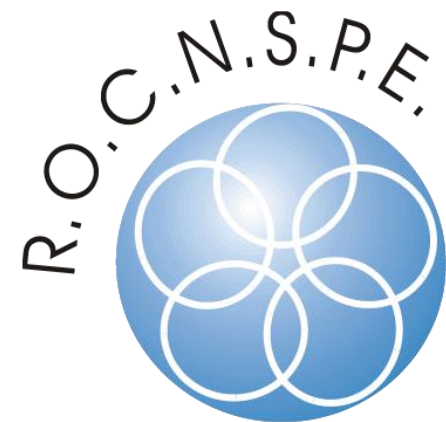


113年度 學生新式體適能 漸速耐力折返跑與仰臥捲腹 全國性推廣計畫



教育部體育署



中華民國體育學會



仰臥捲腹

漸速耐力折返跑

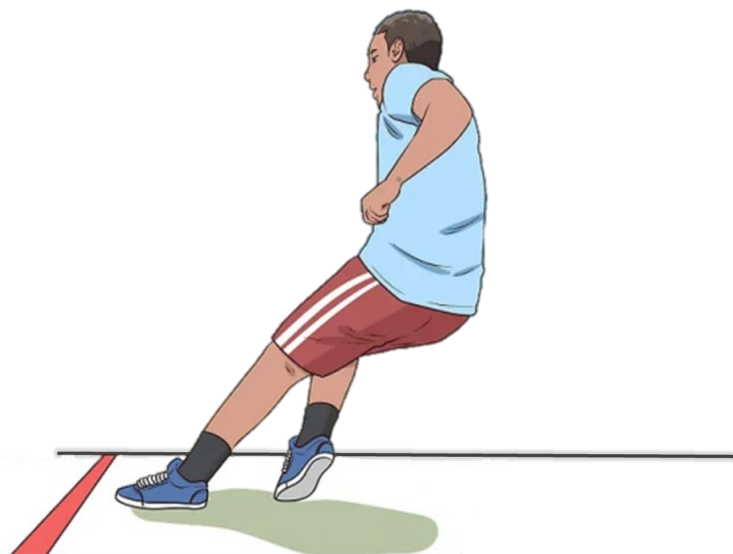
測驗說明

● — — — — — ●

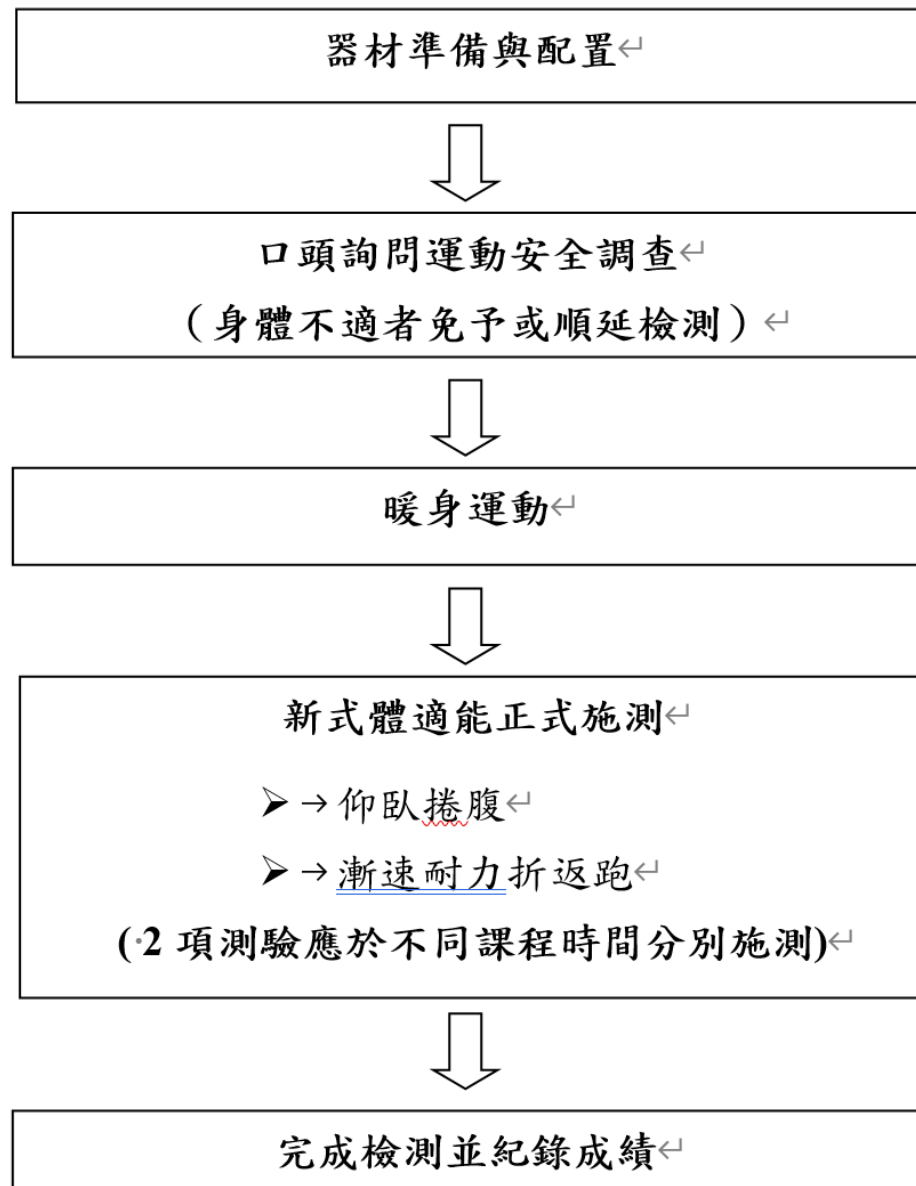


全國各級學校檢測對象

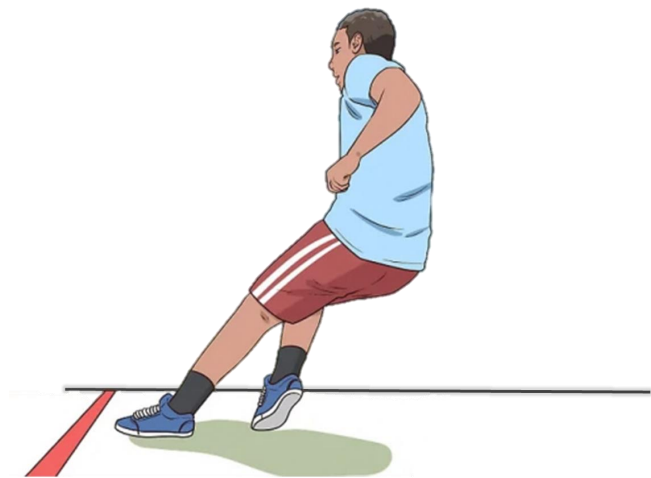
- 國小 (4-6 年級)
- 國中 (1-3 年級)
- 高中 (1-3 年級)
- 大學



檢測流程



運動安全調查



口頭運動安全調查

為了確保學生各項測驗安全性，請教師參考下列 PAR-Q 問卷內容，於當日各項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。

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。

自我評估項目	評估結果	
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？	☐ 是	☐ 否
七、有其他尚述未提及而不能參加運動的理由嗎？ 請簡述：_____	☐ 是	☐ 否

仰臥捲腹

檢測器材

參與檢測人員

檢測方法與指導語

小結



檢測器材



瑜珈軟墊
(舒服質地的表面)



捲尺
(丈量距離器材)



膠帶
(顏色明顯/ 粗糙質地)



專用音訊檔(40 bpm)
及揚聲器



記錄板及
成績紀錄表

人員與場地配置

建議人員配置

- 施測者：老師
- 協測者及受測者：學生 (2人一組)

建議場地配置



檢測方法與指導語－預備動作

- 受測者平躺於墊上
- 雙手肘完全伸直
- 指尖置於近身第一條標示線內緣
- 雙膝屈曲呈90度
- 雙腳平貼於地面



檢測方法與指導語 - 捲腹動作

- 腹肌收縮緩慢捲曲使肩胛骨離開地面
- 雙手手指沿著地面向前延伸
- 觸及第 2 條標示線內緣
- 維持捲腹動作待下一個指示音響起
- 指示音響時腹肌放鬆，仰臥回復至預備動作
- 完成完整上、下動作，計算為一次
- 配受測者聽從指示音，盡最大努力完成最多反覆次數



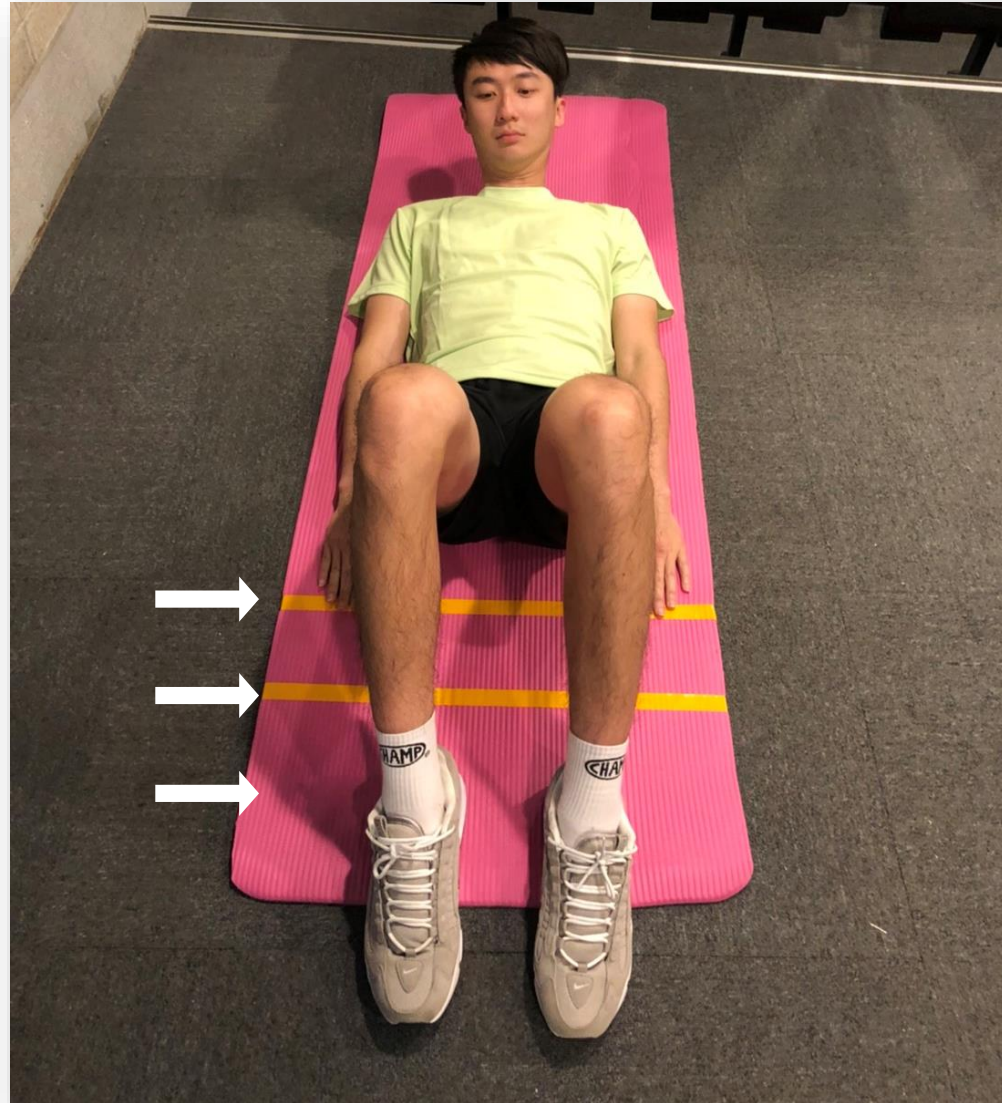
檢測方法與指導語 – 協測者注意事項

- **協測者**採站立 (或高跪姿) 於受測者前方或斜前方
- 與受測者保持適當距離 (約 1 公尺)



檢測方法與指導語－協測者注意事項

- 確認雙手觸線
- 確認足跟著地
- 計算完成次數



失敗判斷條件

- 雙腳均離開地面、借力、未跟上固定每分鐘四十拍之速度或雙手最長指尖未觸摸第二標示線者，皆判定為失敗。
 - 不得用手臂擺動協助捲腹動作，不得用肘部觸地向上推動或雙手觸碰身體任一部位完成捲腹動作
- 當受測者失敗一次時，協測者則舉手比出數字 1；失敗二次比出數字 2。
- 當失敗二次或完成 75 次反覆次數，即結束測驗，並記錄完成次數。



安全注意事項

- 口頭詢問運動安全調查，確認是否有身體不適狀況。
- 檢測前應做適度的暖身運動。
- 檢測前應詳盡說明，提供適當之示範並給予練習機會。
- 受測對象於捲腹檢測過程中，不可閉氣，應保持自然呼吸（捲腹向上時吐氣、躺下時吸氣）。
- 後腦枕骨在檢測進行中應避免撞擊地面。
- 檢測過程中受測對象若感到身體不適，應立即停止檢測。

常見錯誤

- 未熟悉音訊檔節拍，導致動作過快或延遲。
- 頭部後仰導致後腦撞擊地面。
- 上身回復至預備動作時，仰臥過猛觸地撞擊地面。
- 上身回復至預備動作時，肩胛骨未接觸地面就捲腹。
- 上身捲曲時，雙手猛然前伸或手扶大腿借力。
- 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。
- 協測者太靠近受測者，導致不利於實施動作。

仰臥捲腹 重點小結

- ① 雙手確實伸直 (不要聳肩)
- ② 聽從提示音反覆動作，不要搶拍
- ③ 避免頭著地
- ④ 全程提醒正確動作要點

仰臥捲腹常見問題

1. 當受測者動作無法跟上節拍時該停止測驗嗎？

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。

2. 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？

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。

其他常見問題請詳見操作手冊 Q & A

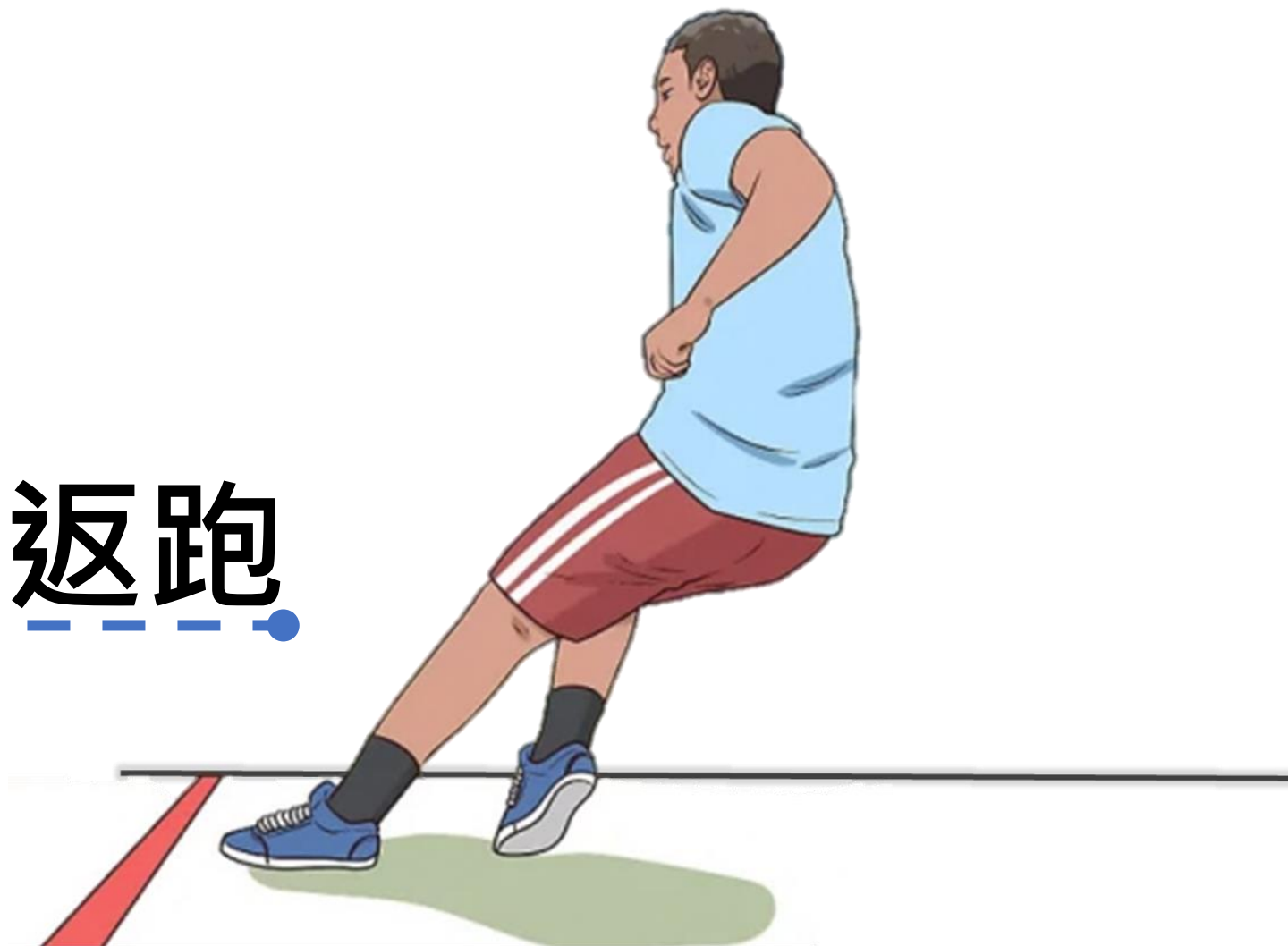
漸速耐力折返跑

檢測器材

參與檢測人員

檢測方法與指導語

小結



檢測器材



皮尺
(丈量距離器材)



專用音訊檔 及揚聲器



記錄板及 成績紀錄表



三角錐

人力與場地配置

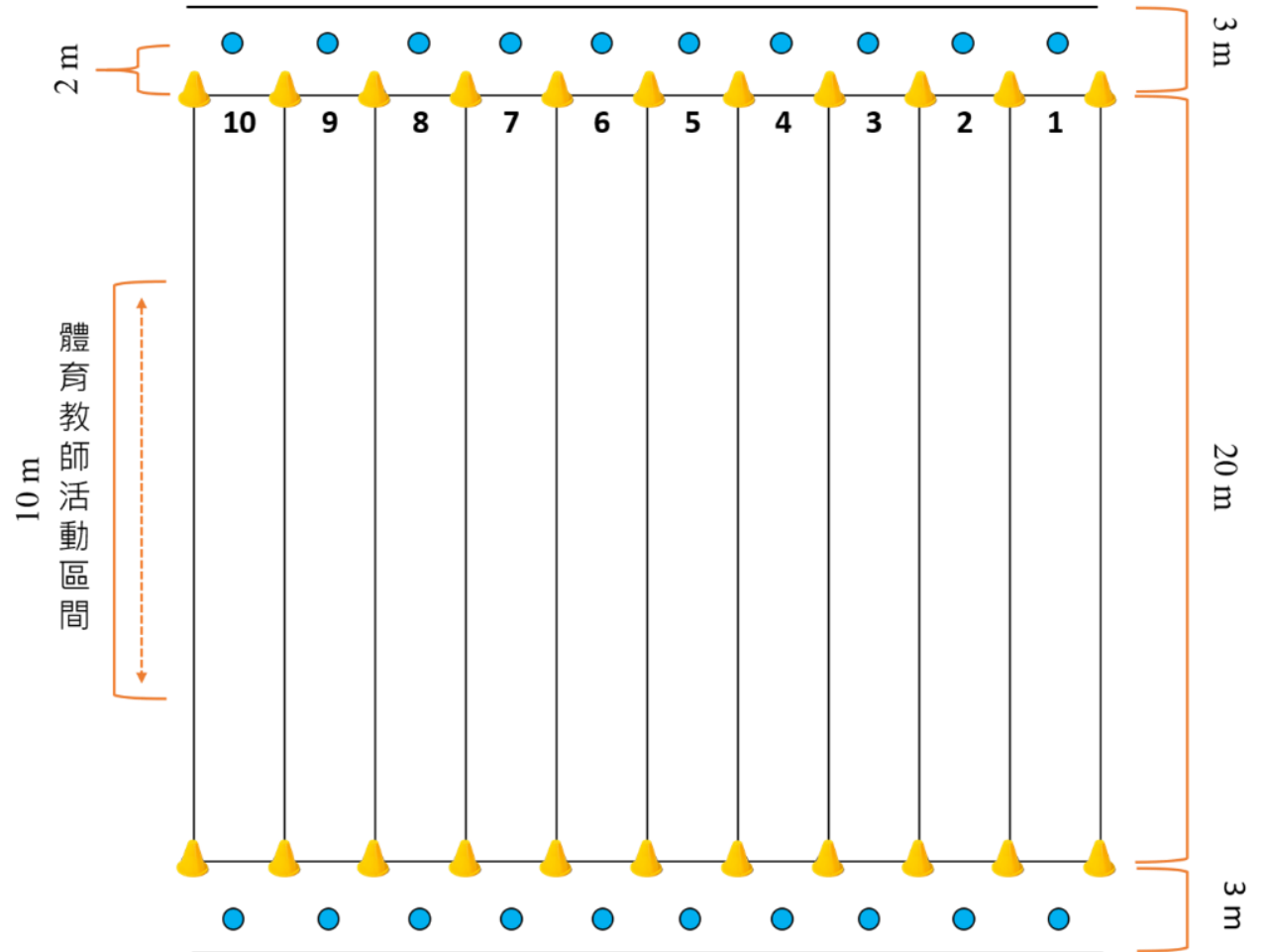
建議人員配置

- 施測者：老師
- 協測者：學生2名
- 受測者：學生1名

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。

建議場地配置

- 協測同學
- ▲ 角錐



檢測方法與指導語 – 檢測前準備

- 口頭詢問運動安全調查，確認是否有身體不適狀況。
- 施測者將受測者平均分為 3 組 (心肺適能水準相似者分為同組)，
輪流進行檢測。
 - 如：第1組先為受測對象，第 2、3 組為協測者。
- 安排受測者道次順序，並排列站立於各跑道。

檢測方法與指導語

- 受測者雙腳站於直線距離二十公尺之一端線後，保持準備姿勢。
- 指示音響時，出發跑向另一端線。
- 於下一指示音響前，至少單腳觸線。
- 於指示音響後，雙腳須於端線後折返至另一端線。
- 聽從指示音，盡最大努力完成最多反覆趟數。



單腳觸線



雙腳於端線後出發

檢測方法與指導語 – 協測者注意事項

- 當受測者失敗 1 次時，協測者則舉手比出**數字 1**；失敗 2 次比出**數字 2**，亦代表**測驗結束**。
- 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。
- 確認完成之級別 - 趟數，並向教師提報成績。

失敗判斷條件

- 失敗條件如下：

- 指示音響前，未能即時抵達另一端線。

- 指示音響前，提早或雙腳未於端線後出發。

- 當受測者累計失敗二次時，即結束測驗。



檢測方法與指導語－施測者注意事項

- 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。
- 記錄失敗對應趟數。

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														
規數	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	10 號					
結束趟數	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟

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 1	65	66	67 2、3	68 2	69	70	71	72					
9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83					
10	84	85	86 1	87	88 3	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	林小明		陳○		王○美											
號碼衣編號	1 號		2 號		3 號		4 號		5 號		6 號		7 號		8 號	
結束趟數	85 趟		66 趟		87 趟		趟		趟		趟		趟		趟	

安全注意事項

- 口頭詢問運動安全調查，確認是否有身體不適狀況。
- 檢測前應做適度的暖身運動。
- 檢測前應詳盡說明，提供適當之示範並給予練習機會。
- 受測者應避免跨過跑道，以避免撞擊他人。
- 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。
- 檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。
- 結束檢測時，應防止受測對象突停原地躺下或坐下，以免發生危險。

常見錯誤

- 受測者不熟悉提示音，導致提早出發。
- 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。
- 檢測過程中偏離跑道。
- 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）。

漸速耐力折返跑 重點小結

- 1 提示音響前單腳觸線
- 2 提示音響前不得折返
- 3 提示音響後雙腳從端線後折返
- 4 其他 (不利於他人測驗之行為)

漸速耐力折返跑常見問題

- 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？
 - 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。

其他常見問題請詳見操作手冊 Q & A

10 - 23 歲中小學女學生【仰臥捲腹】百分等級常模

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	1	3	5	8	9	11	13	15	16	18	20	21	22	24	27	30	33	38	45
11歲	2	5	8	10	12	13	15	17	19	20	22	24	26	29	31	34	39	43	53
12歲	2	5	8	10	12	14	16	18	19	21	23	25	27	30	32	35	40	44	53
13歲	2	5	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	52
14歲	2	5	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	51
15歲	2	5	8	10	13	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	51
16歲	2	4	7	10	14	16	19	20	22	24	26	27	29	31	33	36	41	46	52
17歲	2	4	8	10	13	15	17	20	21	23	25	27	30	31	34	37	41	46	54
18歲	2	4	9	11	14	17	20	21	22	25	28	30	31	34	35	39	42	47	54
19-23歲	2	4	9	11	14	17	20	21	22	25	28	30	31	34	35	39	42	47	54

單位：次數

10 - 23 歲中小學男學生【仰臥捲腹】百分等級常模

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	1	3	5	7	9	11	13	14	16	17	19	21	23	24	27	30	33	40	50
11歲	2	4	7	10	12	14	15	17	19	21	23	25	27	29	32	35	41	46	55
12歲	3	7	10	12	14	16	19	20	22	24	26	28	30	32	35	38	42	50	57
13歲	4	8	11	14	16	18	20	22	24	26	29	30	32	36	40	42	46	52	61
14歲	5	10	13	16	18	20	22	24	26	28	30	32	35	37	40	44	48	53	61
15歲	6	11	15	18	20	22	24	26	29	30	31	33	36	40	42	45	50	54	61
16歲	6	12	16	19	21	23	25	27	29	30	32	34	37	40	42	45	50	50	61
17歲	6	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	50	51	62
18歲	7	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	50	55	62
19-23歲	7	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	51	55	63

單位：次數

10 - 23 歲中小學女學生【漸速耐力跑】百分等級常模

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	9	12	14	15	16	17	19	20	22	24	25	26	28	32	35	38	43	48	60
11歲	12	15	16	18	19	20	22	24	25	26	28	31	33	36	39	43	47	54	65
12歲	14	16	18	20	21	23	24	26	27	29	32	34	37	41	44	47	52	60	68
13歲	13	16	18	21	23	24	26	27	29	30	33	35	37	41	44	47	53	61	72
14歲	12	16	20	21	23	24	25	27	29	31	33	35	38	41	44	47	53	61	73
15歲	13	16	20	22	24	25	27	28	30	32	34	36	39	42	45	49	54	63	73
16歲	12	17	18	22	24	26	28	29	31	33	35	38	41	43	47	50	54	64	75
17歲	12	15	18	22	25	26	28	30	31	33	35	38	41	43	47	50	54	64	75
18歲	12	17	21	25	27	28	30	32	34	36	39	41	43	45	48	51	54	64	76
19-23歲	12	17	22	25	27	28	30	32	34	36	39	41	43	45	48	50	54	64	76

單位：趟數

10 - 23 歲中小學男學生【漸速耐力跑】百分等級常模

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	8	10	12	15	18	21	23	25	27	29	31	33	36	39	43	46	52	58	69
11歲	9	14	19	22	23	25	27	29	32	34	37	41	44	47	52	56	63	71	83
12歲	13	20	23	25	27	30	32	34	37	40	43	45	49	52	57	63	68	74	88
13歲	14	20	24	28	32	34	38	41	44	47	51	53	57	62	65	70	76	85	99
14歲	15	21	28	32	34	37	41	43	46	51	53	56	62	64	69	74	80	90	107
15歲	18	27	33	35	38	42	44	49	52	54	61	63	67	71	74	83	89	98	110
16歲	19	27	33	37	40	42	45	49	52	54	61	63	67	72	77	83	89	100	111
17歲	24	30	35	39	42	46	50	52	53	57	61	63	67	73	78	84	90	101	112
18歲	25	33	36	40	42	46	50	52	53	57	62	64	68	73	79	84	90	101	113
19-23歲	25	33	36	40	42	46	50	52	53	57	62	64	68	73	79	84	90	101	113

單位：趟數