

# 彰化縣 115 學年度國中體育班體適能測驗參考步驟

## ※坐姿體前彎：

(一) 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。

(二) 測驗器材：坐姿體前彎測量器、軟墊。

(三) 方法步驟：

1. 受測者坐於地面或墊子上，赤腳將兩腿分開與肩同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上（布尺位於雙腿之間）。

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。

(四) 記錄方法：

1. 嘗試一次，測驗二次，取一次正式測試中之最佳成績。 2. 記錄單位為公分。

(五) 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。

## ※立定跳遠：

(一) 測驗目的：測驗瞬發力。

(二) 測驗器材：立定跳遠墊、布尺。

(三) 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。

(四) 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。

(五) 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。

## ※仰臥捲腹：

(一) 測驗目的：評估腹部肌耐力。

(二) 測驗器材：揚聲器、檢測專用音訊檔、綠波墊、可丈量距離之器具、記錄板及成績紀錄表。

(三) 器材配置流程：準備空曠場域檢測器材。使用膠帶於瑜珈墊黏貼兩條內緣間距 11.4 公分的標示線。

(四)紀錄方式：以次為單位，記錄其完整完成次數。

男生、女生測驗至 **58 次即停止(達 PR99)**，則不再繼續測驗。

(五)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. 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）。
4. 後腦枕骨在檢測進行中應避免撞擊地面。
5. 檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。

(六)方法步驟

1. 聞「預備」口令時：受測者平躺於墊上、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。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. 聞第一聲指示音「登」時：利用腹肌收縮緩慢捲曲使肩胛骨離開地面，同時手指沿著地面向前延伸，直到觸及第二條標示線，並維持捲腹動作待下一個指示音響。
3. 聞第二聲指示音「登」時：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。受測者聽從指示音盡最大努力完成最多反覆次數。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。

(七)檢測結束判斷條件：

1. 足跟離開地面、借力、未跟上節拍及雙手指尖未觸摸第二標示線，皆判定為失敗。
2. 當受測者失敗一次時，協測者則舉手比出數字 1；失敗兩次比出數字 2。
3. 當兩次失敗或完成 75 次反覆即結束測驗。

※八百公尺跑走：

(一)測驗目的：測量心肺功能或有氧適能。

(二)測驗器材：1. 計時碼錶、哨子、號碼衣。 2. 田徑場或空曠之地面。

(三)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。

(四)記錄：

1. 記錄完成 800 公尺時之時間（分與秒）。
2. 記錄單位為秒（幾分幾秒，例如 5 分 10 秒則紀錄為 5.10）。
3. 測驗超過 6 分鐘之考生，則不再繼續測驗。分數一律以 6 分鐘採計。(男女皆同)

(五)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. 測驗前平時宜有適度之訓練。