

# 學生體適能正確測驗方式及步驟

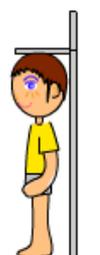


## 體適能指導

### 體重控制

- (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：**利用身高、體重之比率來推估個人之身體組成**
- (三) 測驗器材：身高器、體重器
- (四) 測量前準備：身高、體重器使用前應校正調整
- (五) 方法步驟：1. 身高：

(1) 受測者脫鞋站在身高器上，兩腳踵密接、直立，背部、臀部及腳踵四部分均緊貼量尺。(如右圖)



(2) 受測者眼向前平視，身高器的橫板輕微接觸頭頂和身高器的量尺成直角。眼耳線和橫板平行(如左圖)

(3) 測量結果以公分為單位，計至小數點一位，以下四捨五入

#### 2. 體重：

(1) 受測者最好在餐畢兩小時後測量，並著輕便服裝，脫去鞋帽及厚重衣物。

(2) 受測者站立於體重器上，測量此時之體重。

(3) 測量結果以公斤為單位(計至小數點一位，以下四捨五入)

(六) 記錄：將所得之身高(換以公尺為單位)、體重(以公斤為單位)，代入此公式中：

$$\text{身體質量指數(B.M.I)} = \frac{\text{體重(公斤為單位)}}{\text{身高}^2(\text{公尺為單位})}$$

#### (七) 注意事項：

1. 身高、體重計測量前應校正、調整，並求精確。
2. 身高測量時，受試者站立時，應使其枕骨、背部、臀部及腳踵四部分均緊貼量尺。
3. 體重測量時，應使受試者只著輕裝，以減少誤差。

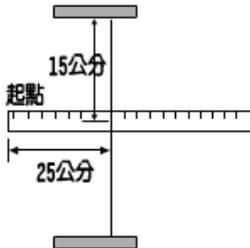
## 體適能測量 坐姿體前彎

(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。（如左圖）

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（布尺位於雙腿之間）（如左圖）

2. 受測者雙腿腳跟底部與布尺之25公分記號平齊（需脫鞋）（如右圖）



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。（如左圖）

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。

## 體適能測量 一分鐘屈膝仰臥起坐

- (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（如左圖）



2. 施測者以雙手按住受測者腳背，協助穩定（如右圖）。



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

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。



- (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。
  2. 測量場地要保持地面平整。
- (五) 方法步驟：
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。
  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。