



教育部體育署



中華民國體育學會

教育部體育署 109 - 110 年度 學生漸速耐力折返跑暨仰臥捲 腹常模建立計畫測驗說明會

協辦單位：

臺北市府教育局、臺中市政府教育局、臺南市政府教育局、
高雄市政府教育局、各縣（市）政府

說明會時間及地點：

北區場次：國立臺灣師範大學校本部體育館3樓-金牌講堂

110年02月23日（星期二）14時；110年03月04日（星期四）14時

中區場次：國立中興大學圖書館6樓會議廳

110年02月25日（星期四）14時

南區場次：國立臺南大學啟明苑演藝廳

110年02月26日（星期五）14時

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**

標準人員與場地配置

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
- 指尖放置於第一條標示線內緣
- 雙手肘完全伸直
- 雙膝屈曲呈90度
- 足跟觸地
- 收下顎且頭不著地
- **請勿聳肩**
- **不壓足背**



檢測方法與指導語 - 捲腹動作

- **受測者**腹肌收縮使肩胛骨抬起離開軟墊
- 雙手保持伸直
- 手指沿著地面向前滑動
- 觸及第2條標示線
- **維持動作**待下一個提示音響
- 提示音響使肩胛骨緩慢回置軟墊
- 完成反覆動作計算1次
- 配合提示音指示「**上、下**」動作



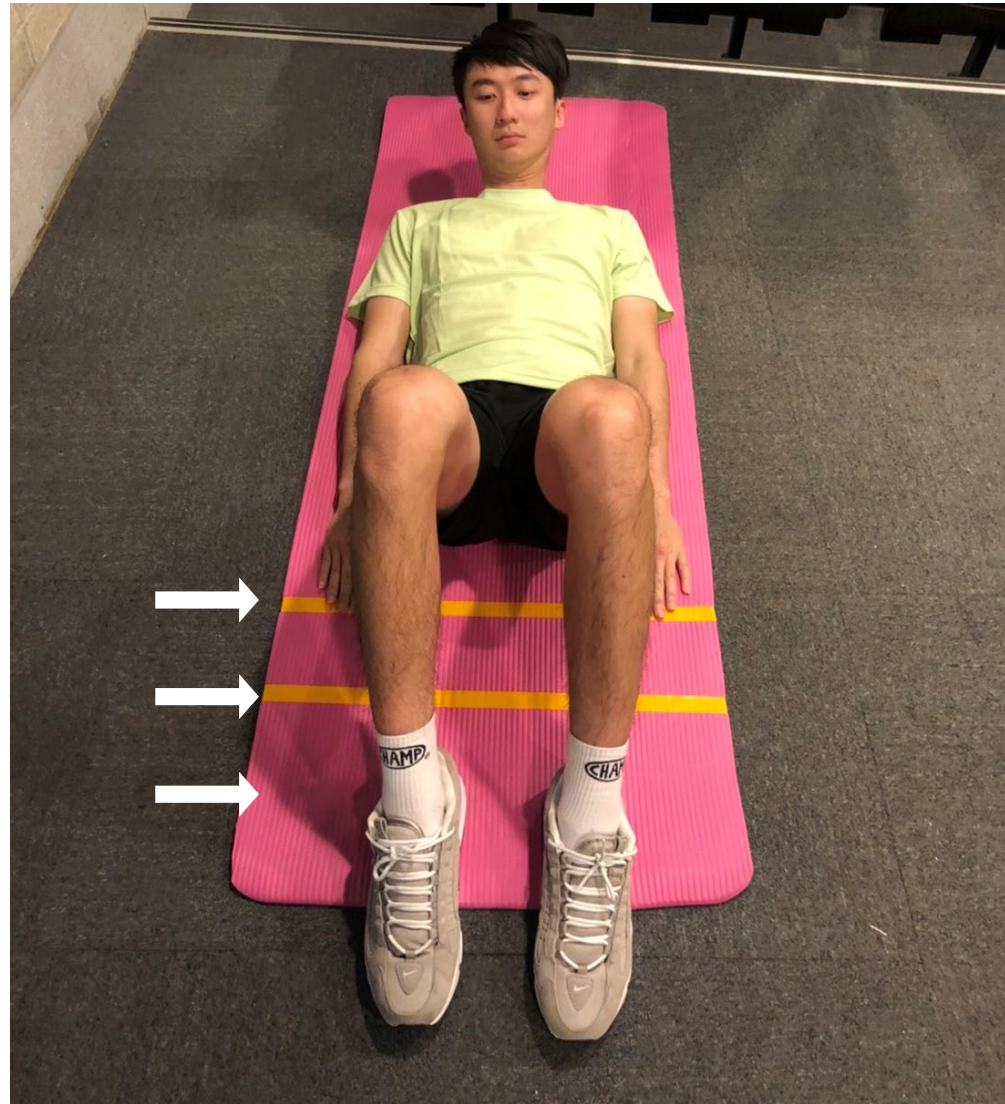
檢測方法與指導語 – 協測者注意事項

- **協測者**採站立 (或高跪姿) 於受測者前方
- 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
- 確認腳跟著地
- 計算完成次數



檢測結束判斷條件

- 無法跟上節拍
- 無法再多做 1 次
- 腳跟離開地板
- 完成反覆 75 次



安全注意事項

- 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。
- 檢測前應做適度的暖身運動。
- 用餐後二小時內不宜檢測。
- 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）。
- 後腦枕骨在檢測進行中應避免撞擊地面。
- 檢測前應詳盡說明，提供適當之示範並給予練習機會。
- 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

- 未熟悉音訊檔節拍，導致動作過快或延遲。
- 未收下顎而頭部後仰，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

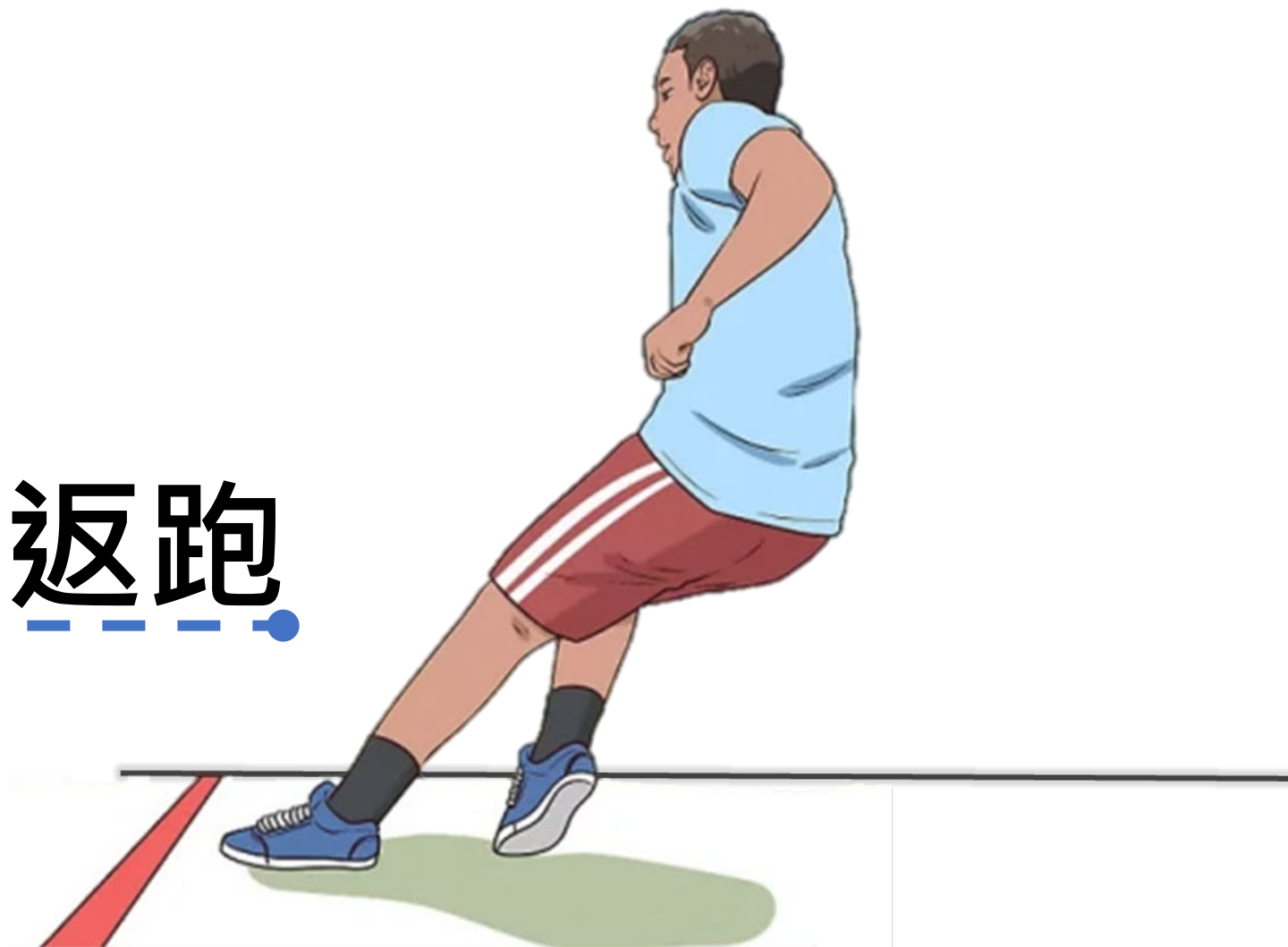
漸速耐力折返跑

檢測器材

參與檢測人員

檢測方法與指導語

小結



檢測器材



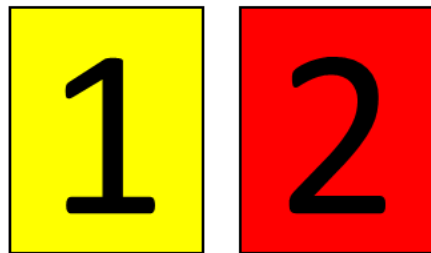
皮尺
(丈量距離器材)



專用音訊檔
及揚聲器



記錄板及
成績紀錄表



指示牌



號碼背心



三角錐

標準人力與場地配置

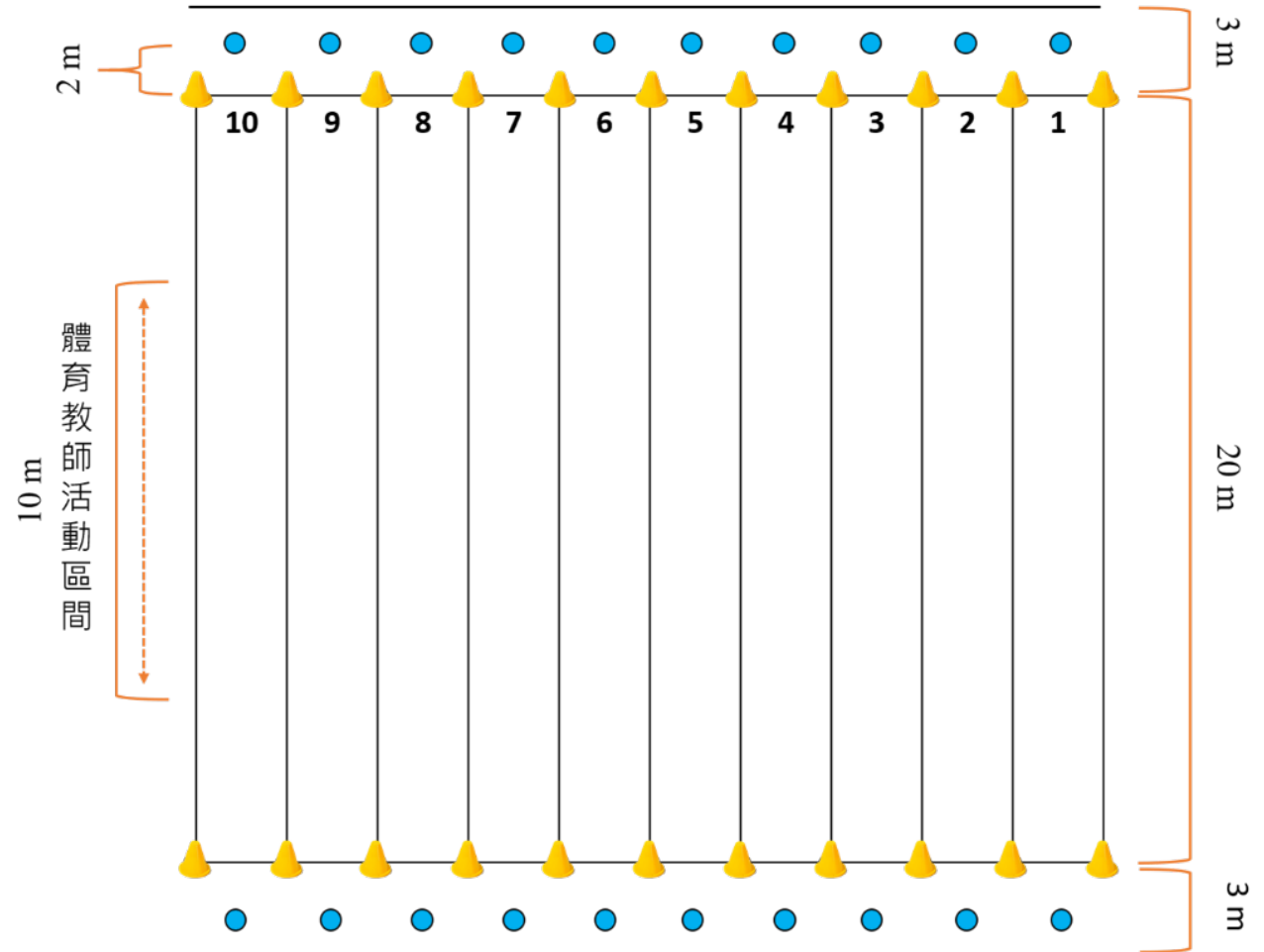
建議人員配置

- 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

- 詢問**受測者**是否有身體不適狀況。
- 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。
- 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。
- 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**聞提示音「測驗即將開始，3，2，1，登」響時，出發跑向另一端線。
- 於提示音「登」響前至少須單腳觸線。
- 提示音「登」響後，雙腳須於端線後折返至另一端線。
- 避免提示音響前提早出發，或單腳踩線即出發。
- 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。
- 聽從提示音盡最大努力完成至多反覆趟數。

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 (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。
- 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，並向施測者 (老師) 提報成績。



單腳觸線



雙腳於端線後出發

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														
組數		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	趟

檢測結束判斷條件

累計 2 次失敗，失敗條件如下：

- 提示音「登」響前單腳未抵達端線。
- 提示音「登」響前雙腳未於端線後出發。
- 提示音「登」未響，提前出發。



安全注意事項

- 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。
- 檢測前的安靜心跳率應低於每分鐘100次。
- 檢測前應做適度的暖身運動。
- 用餐後二小時內不宜檢測。
- 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。
- 檢測前應詳盡說明，提供適當之示範並給予練習機會。
- 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**防止受測者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)

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。

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。

Q & A

