

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

- 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

- 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



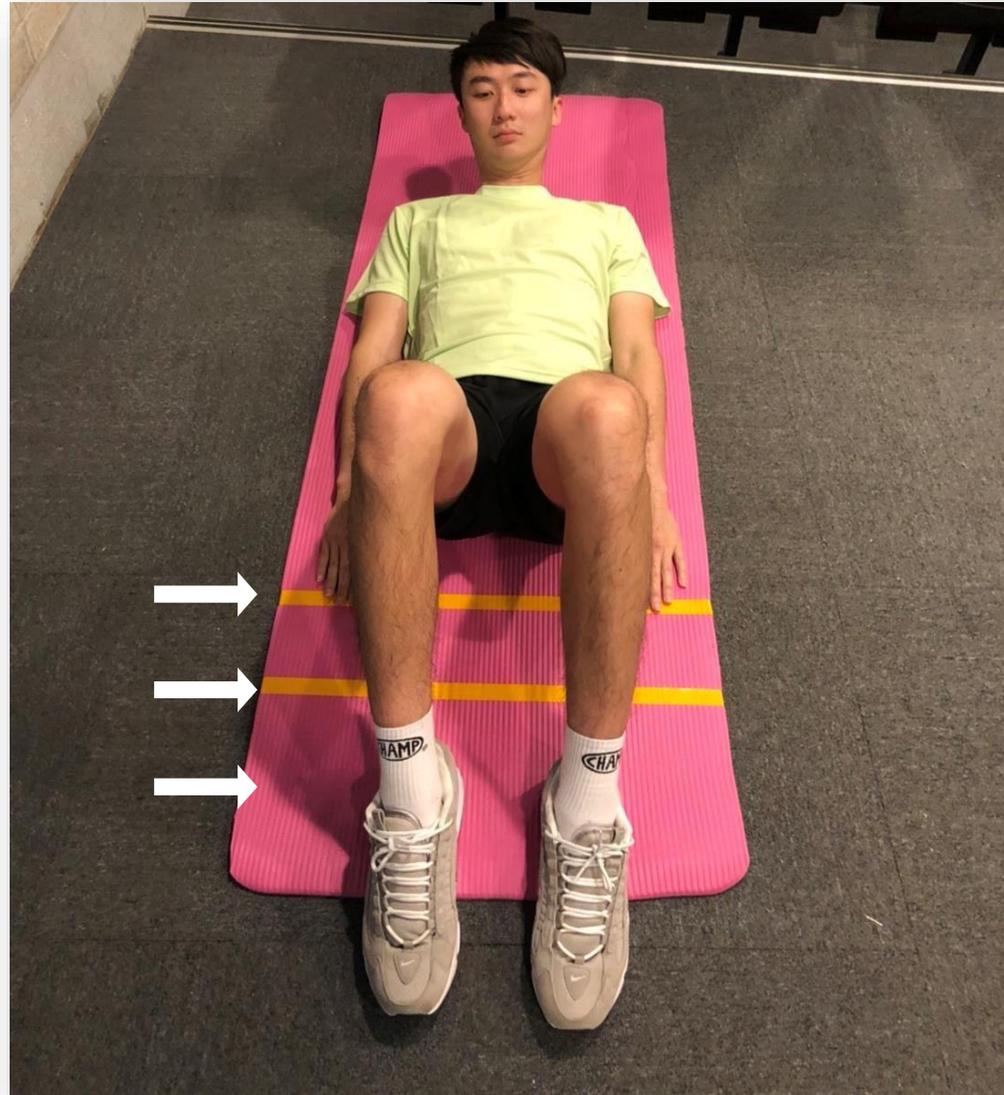
檢測方法與指導語 – 協測者注意事

- **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

- 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。