



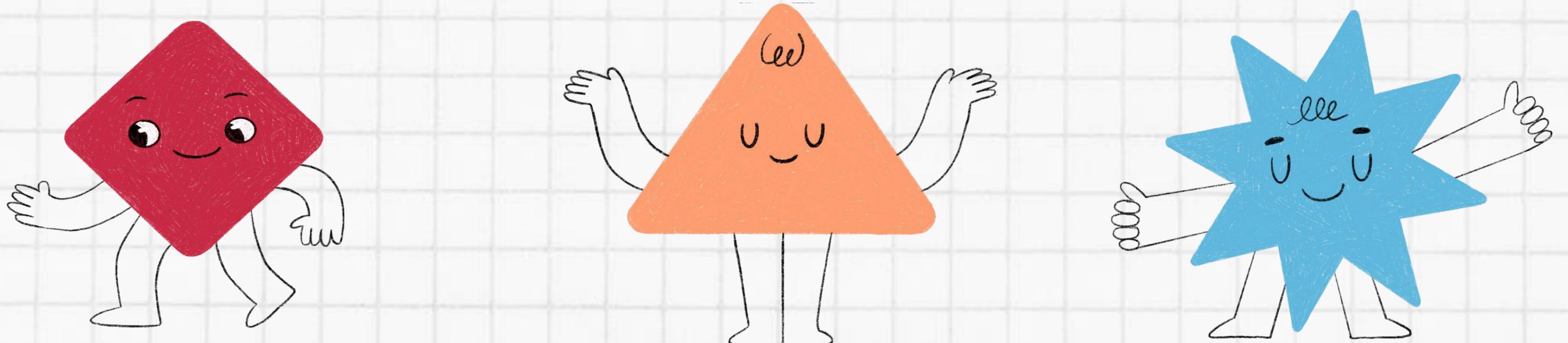
體適能

<https://www.fitness.org.tw/>
教育部體育署體適能網站

什麼是體適能？

體適能是指身體適應生活與環境（例如：溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。

體適能較好的人，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。

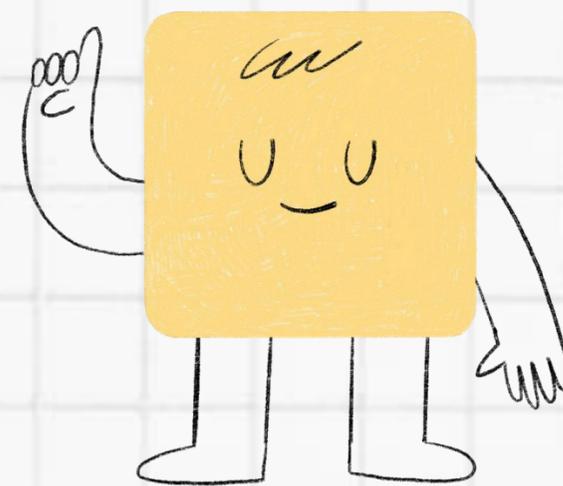


體適能檢測



體適能檢測項目於**8/1**修訂如下：

- 肌耐力（仰臥捲腹）、
- 柔軟度（坐姿體前彎）、
- 瞬發力（立定跳遠）、
- 心肺耐力（**800/1600**公尺跑走、漸速耐力折返跑）



仰臥捲腹 方法步驟

<https://www.youtube.com/watch?v=71Ui9G7pRT0> 仰臥捲腹操作說明影片

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）。

I 聞「預備」口令時

步驟1：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。



仰臥捲腹 方法步驟

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）。

2 聞第一聲指示音「登」時

步驟3：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。



仰臥捲腹 方法步驟

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）。

3 聞第二聲指示音「登」時

步驟4：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。



測驗過程中避免頭部著地

仰臥捲腹

失敗條件

1. 腳跟離開地面



測驗過程中腳跟離開地面

啟用 Windows
移至 [設定] 以啟用 Windows

仰臥捲腹

失敗條件

2. 靠身體其他力量



借靠身體其他力量或瞬間用力向前伸

啟用 Windows
移至 [設定] 以啟用 Windows。

仰臥捲腹

失敗條件

3. 雙手沒摸第二條指示線

雙手未觸摸到第二條指示線

啟用 Windows
移至 [設定] 以啟用 Windows

仰臥捲腹

失敗條件

4. 沒跟上節拍

失敗**2**次即結束測驗

仰臥捲腹 一起來練習!

