

國立聯合大學體適能檢測站 施測流程說明



1.報到及檢核文件

2.檢測要領說明



3.熱身操



4.依序開始檢測



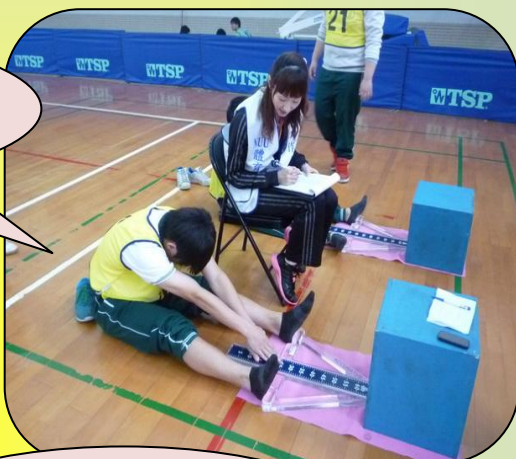
5.一分鐘
屈膝仰臥起坐





6. 身高體重

7. 坐姿體前彎



8. 立定跳遠



**9. 男 1600 公尺、
女 800 公尺跑走**



檢測完成，賦歸

檢測項目及方法：

依教育部學生健康與體育護照(原體適能護照)及教育部體適能網站公佈之檢測標準與方法，檢測身體質量指數、800/1600 公尺跑走、坐姿體前彎、一分鐘屈膝仰臥起坐及立定跳遠共 5 項（以上順序非檢測順序）。

（一）身體質量指數

項 目	說 明
檢測方式	每人檢測 1 次。 1. 身高測量： （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。 （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。 （3）測量結果以公尺為單位，計至小數點 2 位，以下四捨五入。 2. 體重： （1）受測者測量時著輕便服裝，並脫去鞋 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）
檢測目的	評估個人之身體組成
記錄方式	將所得之身高、體重代入公式中： 身體質量指數 (B.M.I.) = 體重 (單位為公斤) / 身高 ² (單位為公尺)
注意事項	身高測量時，受試者站立時，應使其枕骨、背部、臀部及腳跟四部分均緊貼量尺。體重測量時，應使受試者只著輕裝，以減少誤差。

（二）800（女）/1600（男）公尺跑走

項 目	說 明
檢測方式	每人檢測 1 次。檢測前受測者按分組編號穿上號碼衣，並依引導至徑賽跑道預備區（起跑線後 3 公尺）。聞「各就位」口令時，即前進立於起跑線後。發令員俟受測者就定位後「鳴槍」；受測者聞槍響立即跑出。計時員於鳴槍同時啟動碼錶，直至受測者跑走完全程停錶。
檢測目的	評估心肺耐力
記錄方式	記錄受測者跑走完全程之時間（分與秒）；成績記錄至秒為止。
注意事項	檢測途中受試者如感身體不適，馬上停止檢測並繳回號碼衣，本項成績以零分計算。

(三) 坐姿體前彎

項 目	說 明
檢測方式	1. 受測者脫鞋後坐於地面或墊子上，兩腿分開與測量器兩邊各 15 公分處同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上。 2. 雙腿腳跟底部與測量器(布尺)之 25 公分記號平齊，測驗中，膝關節要保持伸直，不可彎曲。 3. 測驗時雙手相疊(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，並使中指觸及量尺後，暫停 2 秒，以便記錄。
檢測目的	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。
記錄方式	練習 1 次，檢測 2 次，取檢測中最佳成績，記錄單位為公分。
注意事項	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檢測。

(四) 一分鐘屈膝仰臥起坐

項 目	說 明
檢測方式	1. 預備時，請受測者於墊上或地面仰臥平躺，雙手於胸前交叉，雙手掌輕放肩上(肩窩附近)，手肘離開胸部，雙膝彎曲約成 90 度，腳底平貼地面。 2. 施測者以雙手按住受測者腳踝及腳背，協助動作的穩定。 3. 檢測時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌，仰臥回復預備動作。 4. 盡力在一分鐘內反覆操作，並計算次數。
檢測目的	評估身體腹肌之肌力與肌耐力
記錄方式	以次為單位計時 60 秒，記錄其完整次數。
注意事項	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 60 秒時所完成之完整次數為基準。

(五) 立定跳遠

項 目	說 明
檢測方式	1. 預備時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. 測驗時，雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。 3. 成績丈量由起跳線內緣至「最近」的落地點為準。 4. 連續試跳 2 次，以較遠一次為成績。試跳犯規時，成績不計。
檢測目的	檢測瞬發力
記錄方式	練習 1 次，檢測 2 次，取檢測中最佳成績，記錄單位為公分。
注意事項	準備起跳時手臂可以擺動，但雙腳不得離地，受測者穿著運動鞋或赤腳皆可，試跳時一定要雙腳同時離地，同時著地。