



運動部全民運動署 學生新式體適能漸速耐力 折返跑與仰臥捲腹 檢測操作說明



仰臥捲腹

檢測器材

參與檢測人員

檢測方法與指導語

小結

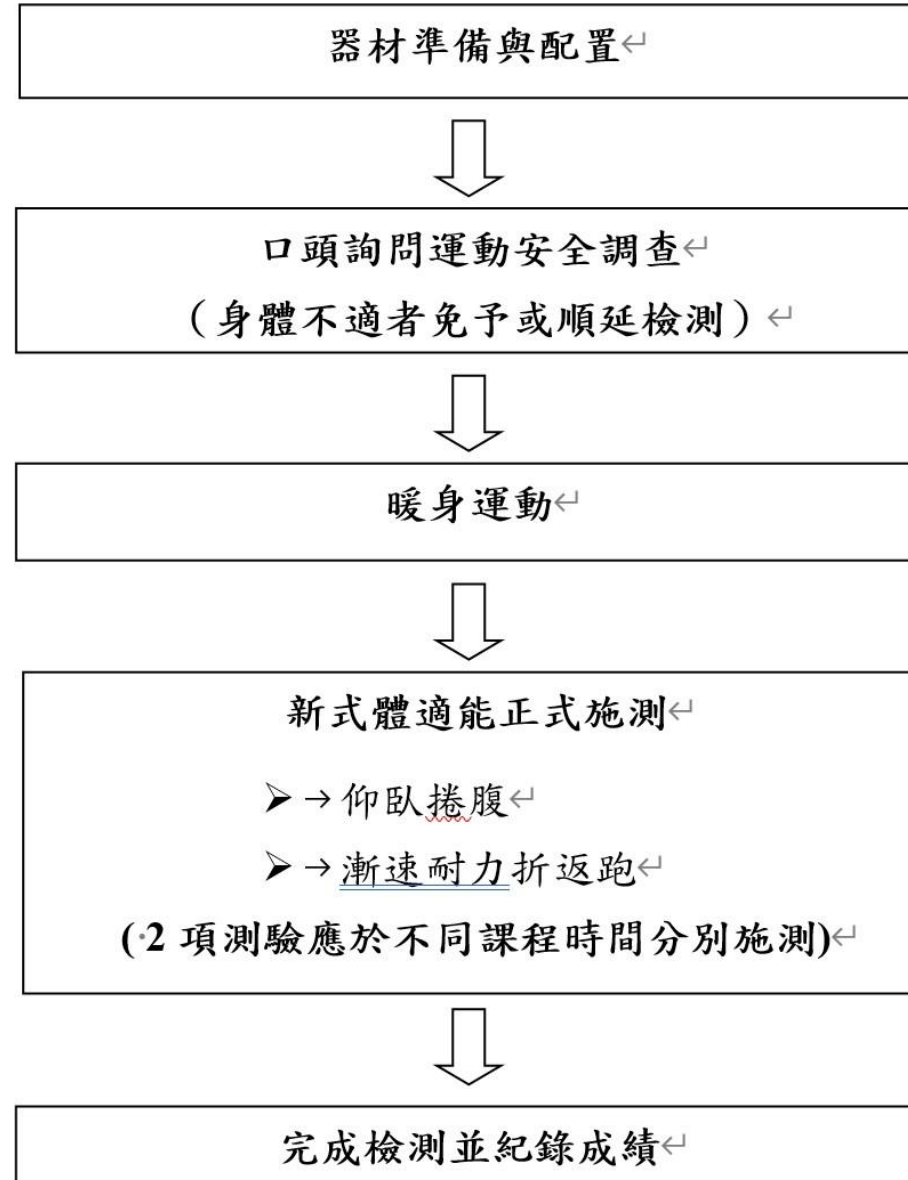


全國各級學校檢測對象

- 國小 (4-6 年級)
- 國中 (1-3 年級)
- 高中 (1-3 年級)
- 大學



檢測流程



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
- 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 - 捲腹動作

- 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



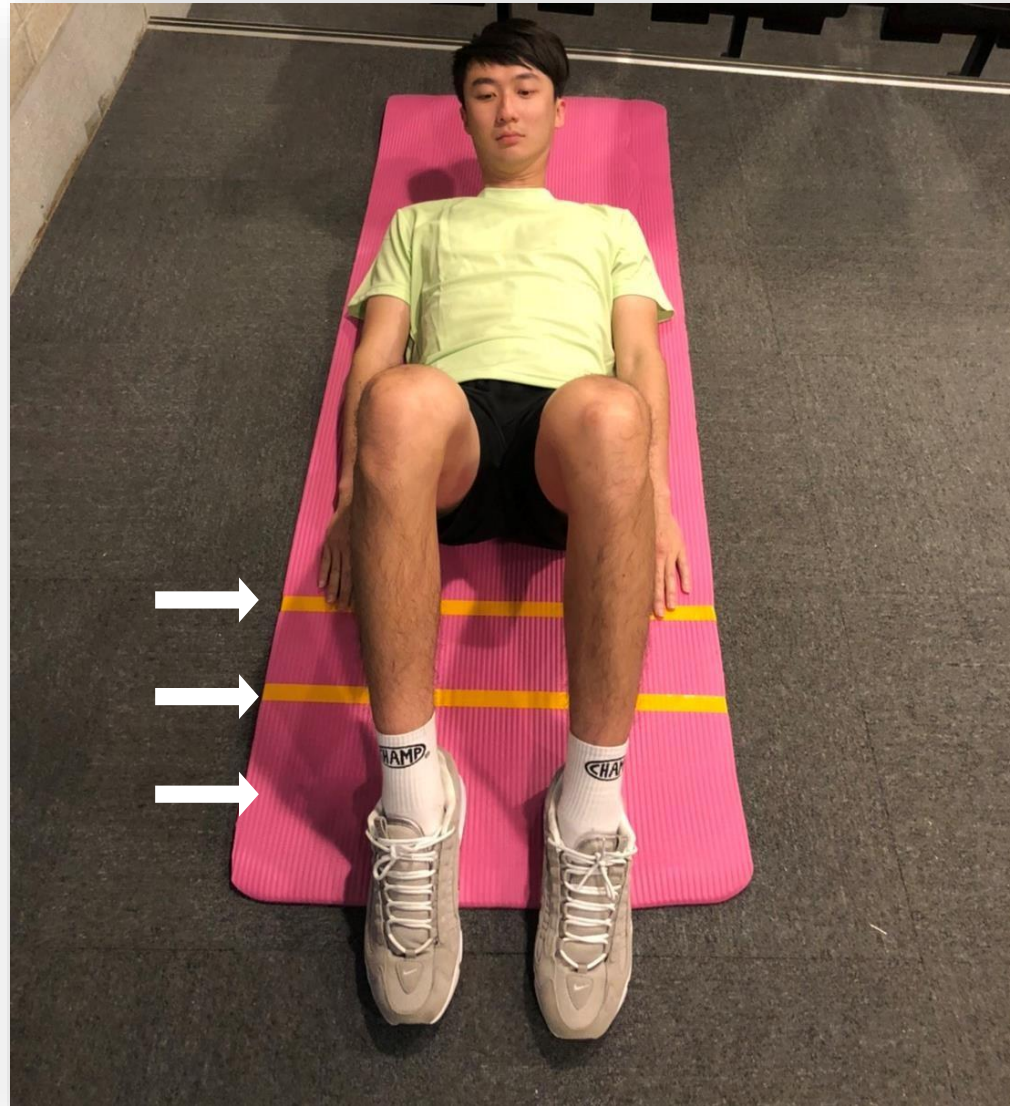
檢測方法與指導語 – 協測者注意事項

- **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 – 協測者注意事項

- 確認雙手觸線
- 確認足部觸地
- 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。



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 建議避免頭著地
- 4 全程提醒正確動作要點