



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



漸速耐力折返跑

檢測器材

參與檢測人員

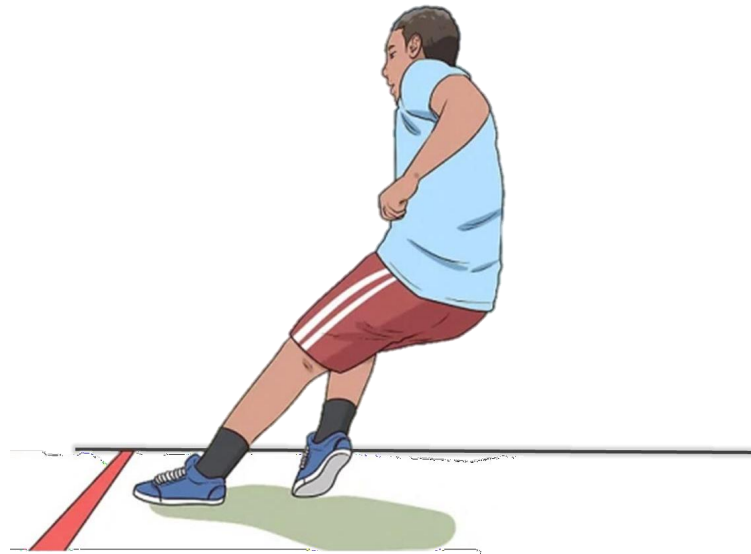
檢測方法與指導語

小結

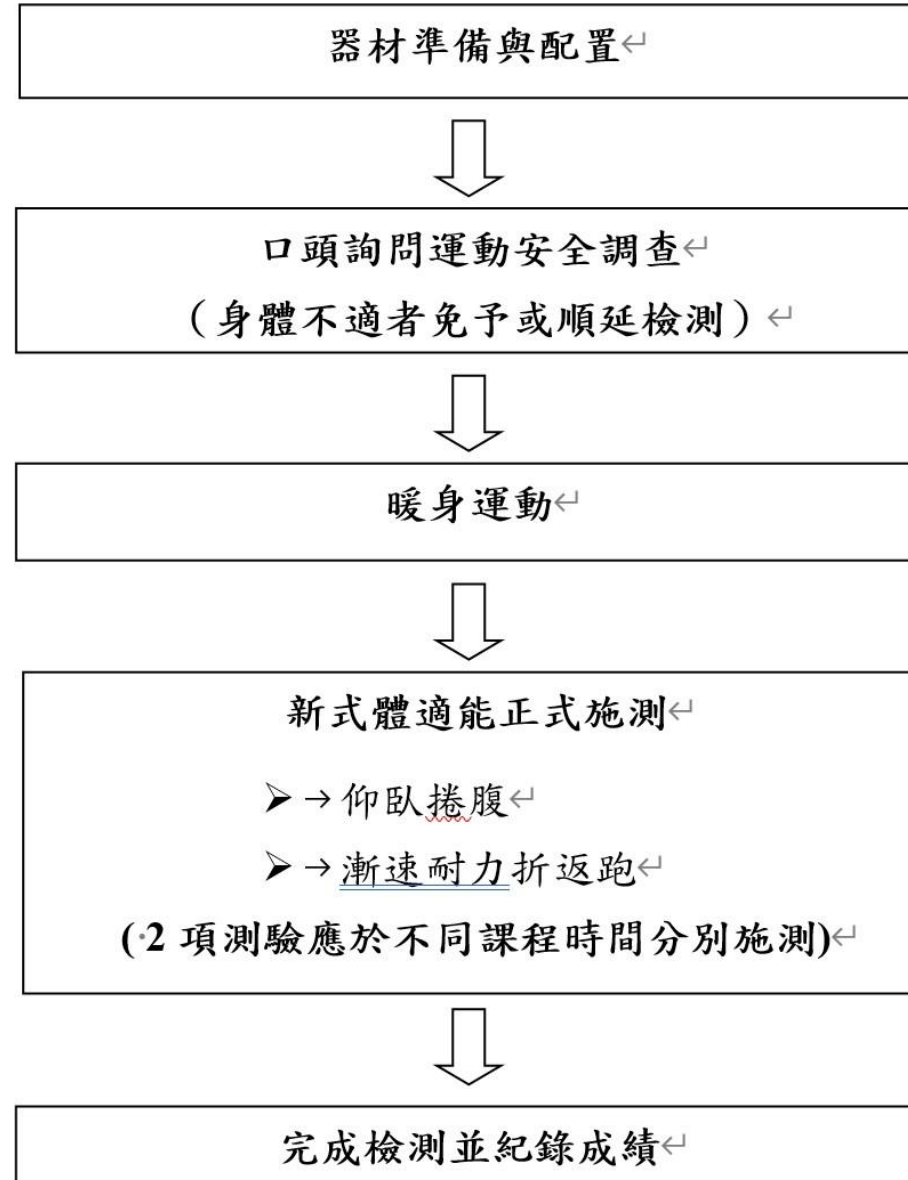


全國各級學校檢測對象

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



檢測流程



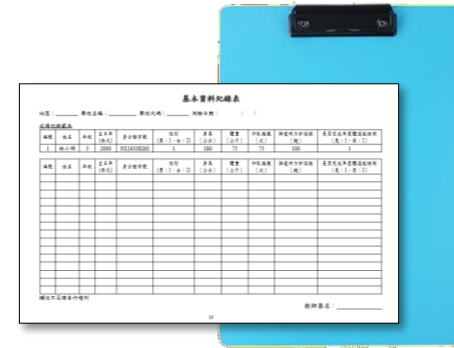
檢測器材



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



三角錐

人力與場地配置

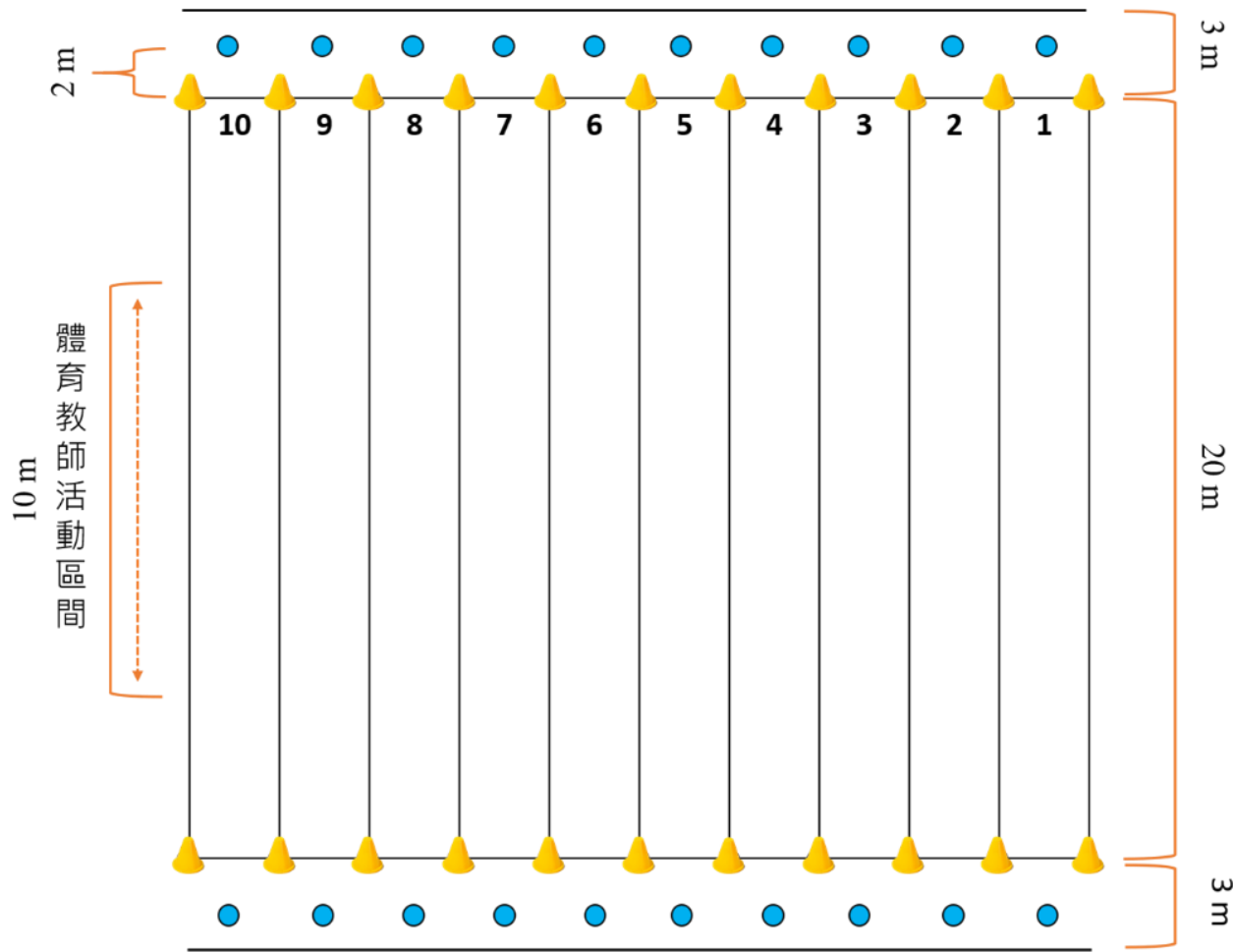
建議人員配置

- 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

- 受測者雙腳站於直線距離二十公尺之一端線後，保持準備姿勢。
- 指示音響時，出發跑向另一端線。
- 於下一指示音響前，至少單腳觸線。
- 於指示音響後，雙腳須於端線後折返至另一端線。
- 聽從提示音，盡最大努力完成最多反覆趟數。



單腳觸線



雙腳於端線後出發

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**；失敗 2 次比出**數字 2**，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，並向教師提報成績。

失敗判斷條件

- 失敗條件如下：

指示音響前，未能即時抵達另一端線。

指示音響前，提早或雙腳未於端線後出發。

- 當受測者累計失敗二次時，即結束測驗。



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														
級數		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	在	在	在	在	在	在	在	在	在	在	在	在	在	在	在	在

漸速耐力折返跑 重點小結

- 1 指示音響前至少單腳抵達另一端線
- 2 指示音響前不得折返
- 3 指示音響後雙腳於端線後折返
- 4 其他 (不得有不利於他人測驗之行為)