

113 年度

學生漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹

教師測驗暨培訓研習會

說明會手冊



主辦單位：  教育部體育署

承辦單位：  中華民國體育學會

協辦單位：各縣市政府體育局(處)、國立臺灣師範大學、國立臺中教育大學、國立臺南大學
國立澎湖科技大學、金門縣立中正國民中小學、連江縣立介壽國中小學

目錄

培訓研習會日程表	2
計畫背景	3
仰臥捲腹與漸速耐力折返跑檢測流程	4
仰臥捲腹檢測方法	5
漸速耐力折返跑檢測方法	8
口頭運動安全調查	11
漸速耐力折返跑成績紀錄表	12
仰臥捲腹男性常模	13
仰臥捲腹女性常模	14
漸速耐力折返跑男性常模	15
漸速耐力折返跑女性常模	16
測驗體育教師自我檢核表	17

培訓研習會日程表

上 午 場次時間	下 午 場次時間	內 容 項 目	主 持 人 / 主 講 人
08：00 - 08：30	13：00 - 13：30	報 到	
08：30 - 08：40	13：30 - 13：40	始業式	教育部體育署 中華民國體育學會 小組成員
08：40 - 09：30	13：40 - 14：30	漸速耐力折返跑暨 仰臥捲腹步驟說明	小組成員
09：30 - 09：40	14：30 - 14：40	休 息	
09：40 - 10：30	14：40 - 15：30	仰臥捲腹 實務操作	小組成員
10：40 - 11：30	15：30 - 16：30	漸速耐力折返跑 實務操作	小組成員
11：30 - 12：00	16：30 - 17：00	綜合座談	教育部體育署 中華民國體育學會 小組成員
12：00	17：00	賦 歸	

計畫背景

教育部於 109-110 年新建立學生漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹的常模，後續銳意革新全面推動學生新式體適能整合教師及體適能指導員認知，讓體適能有更安全多元的測驗及政策，共同推展體適能教育，使學生體適能有所成長與改善，建立更多運動健康習慣。

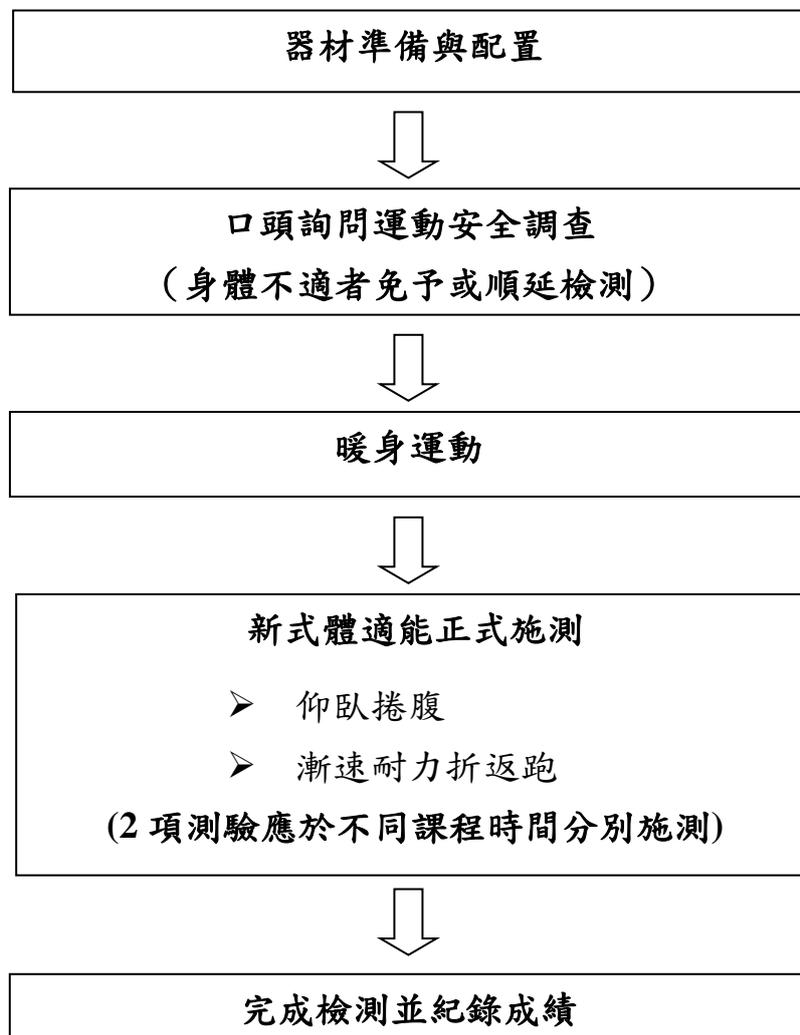
依據國民體適能檢測實施辦法，目前以 1 分鐘屈膝仰臥起坐作為肌肉適能評定方式，也是國內外最具鑑別度之檢測方式。然而屈膝仰臥起坐的動作特殊性，過去研究指出直膝與屈膝仰臥起坐均會對脊柱產生較大的壓力。因此，現行仰臥起坐方式存在一定的風險與疑慮。因此，另尋簡單、有效且安全的肌肉適能評估方式有其必要性。此外，在心肺耐力檢測，國內各級學校是以 800/1600 公尺跑走作為評定的方式。雖此測驗諸多研究已證實是有效的評估方式且具有足夠的代表性，但由於 800/1600 公尺通常須要使用到 400 公尺或 200 公尺等標準場地，在國內並非各級學校皆有符合其測驗條件的標準場地，所以在全面實施上仍有一定的限制。除了場地限制之外，另外也有許多學校反應天候因素，時常導致無法實施 800/1600 公尺的檢測。因此，尋找可克服上述測驗限制性，適合各級學校評估的方式，且增加一項與 800/1600 公尺一樣具有同樣信、效度的心肺適能檢測。

國民體適能檢測實施辦法於 113 年 8 月 1 日起，將現階段教育部體育署學生體適能測驗項目中，肌肉適能的 1 分鐘屈膝仰臥起坐的施測項目，更改為仰臥捲腹測驗；心肺耐力的 800/1600 公尺跑走施測項目，新增漸速耐力折返跑（PACER）測驗。期許確保能在各層級對象、各級學校廣泛、普及、安全且有效的進行體適能測驗。

仰臥捲腹與漸速耐力折返跑測驗流程

- 壹、 檢測對象：國小 (4 - 6 年級)、國中、高中職、大專院校學生。
- 貳、 檢測項目：仰臥捲腹、漸速耐力折返跑。
- 參、 檢測流程

各項實施檢測時，請確實依照下列流程進行。



仰臥捲腹檢測方法

項目	說明
檢測目的	評估腹部肌力及肌耐力
檢測對象	國小 (4-6 年級)、國中、高中職及大專校院學生
檢測器材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瑜珈軟墊或其他舒適質地的表面 (如圖一)。 2. 顏色明顯且粗糙質地的膠帶 (如圖二)。 3. 丈量距離器材 (如捲尺)(如圖三)。 4. 揚聲器 (如圖四)。 5. 檢測專用音訊檔 (40 bpm)。 6. 記錄板及成績紀錄表。
器材配置流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準備空曠場域。 2. 準備檢測器材。 3. 使用膠帶於瑜珈墊黏貼兩條內緣間距 11.4 公分的標示線 (如圖五)。
參與檢測人員	<ol style="list-style-type: none"> 1. 施測者：老師 1 名。 2. 協測者與受測者：學生 (2 人一組)。
檢測方法及 指導語	<ol style="list-style-type: none"> 1. 聞「預備」口令時 (如圖六)： <ol style="list-style-type: none"> 步驟 1：預備動作請受測者平躺、雙手肘完全伸直，指尖放置於第一標示線內緣，雙膝屈曲呈 90 度，雙腳平貼於地面。※請勿聳肩 步驟 2：協測者站立於受測者前方，與受測者保持適當距離，以利於完成動作與調整膝關節角度。 2. 聞第一聲指示音「登」時 (如圖七)： <ol style="list-style-type: none"> 步驟 3：利用腹肌收縮緩慢捲曲脊柱使肩胛骨抬起離開地面，同時雙手手指沿著地面向前延伸，直到觸及間隔 11.4 公分之第二條標示線內緣，並維持捲腹動作待下一個指示音響。 3. 聞第二聲指示音「登」時 (如圖六)： <ol style="list-style-type: none"> 步驟 4：腹肌放鬆，仰臥回復至預備動作，完成完整上、下動作計算為 1 次。 步驟 5：受測者聽從指示音盡最大努力完成最多反覆次數。 步驟 6：檢測結束後，協測者向施測者提報完成之反覆次數，並登記成績。
失敗條件	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳均離開地面。 2. 借力 (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)。 3. 未跟上固定每分鐘 40 拍之速度。 4. 雙手最長指尖未觸摸第二標示線內緣。
檢測結束條件	當累計 2 次失敗或完成 75 次反覆次數即結束測驗。
記錄方式	以次為單位，記錄其完整完成次數。

安全注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凡醫師指示不可實施此項檢測，患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者，皆不可接受此項檢測。 2. 檢測前應做適度暖身運動。 3. 捲腹檢測過程中，不可閉氣，應保持自然呼吸。 4. 後腦枕骨在檢測進行中應避免撞擊地面。 5. 檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。
常見錯誤	<ol style="list-style-type: none"> 1. 未熟悉音訊檔節拍，導致動作過快或延遲。 2. 上身回復至預備動作時，肩胛骨未接觸地面就捲腹。 3. 上身捲曲時，雙手猛然前伸或手扶大腿借力。 4. 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。 5. 協測者太靠近受測者，導致不利於實施動作。
建議事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肌肉適能水準相似者同時進行檢測。 2. 受測者若在測驗過程中出現錯誤動作，施測者應口頭糾正動作及提出錯誤點。
Q & A	<ol style="list-style-type: none"> 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。 3. 仰臥捲腹相較於仰臥起坐測驗方法差異在哪？ 仰臥捲腹是依照固定節奏與時間進行測驗，至多 75 次為止；而仰臥起坐為 1 分鐘盡最大努力完成最多次數。 4. 仰臥捲腹與仰臥起坐的測驗時間差很多嗎？ 仰臥捲腹 1 分鐘所完成的次數為 20 次，若完成 75 次測驗總時間為 3 分 45 秒。 5. 仰臥捲腹相較於仰臥起坐測驗較安全嗎？ 仰臥捲腹動作特性與測驗性質相較仰臥起坐測驗較能降低椎間盤壓縮力。 6. 仰臥捲腹與仰臥起坐分別評估腹部肌群的差異是什麼？ 仰臥起坐測驗使用腹部肌群之外，亦會使用髖屈肌與其他肌群代償，腹肌群僅負責前 30°~45°作用，當>45°時髖屈肌則為作用肌群。仰臥捲腹測驗僅以腹部捲曲，較多腹外斜肌、內斜肌和腹橫肌作用，較能代表腹部肌肉適能。 7. 仰臥捲腹測驗器材需要什麼呢？並與仰臥起坐測驗所須器材差別在哪？ 兩項測驗皆需要瑜珈軟墊或其他舒適質地的表面。仰臥捲腹所需器材為揚聲器、檢測專用音訊檔 (40 bpm)、瑜珈軟墊或其他舒適質地

的表面、顏色明顯且粗糙質地的膠帶、丈量距離器材（如捲尺）、記錄板及成績紀錄表。

8. 仰臥捲腹與仰臥起坐人員配置有何不同？

仰臥捲腹人員配置皆為相同，施測者老師 1 名、協測者與受測學生各 1 名。

9. 施測仰臥捲腹測驗之前，教師須要注意的安全事項是什麼？

檢測前應做適度的暖身運動，並詢問受測學生是否有身體不適狀況，若有不適請勿進行測驗。

10. 仰臥捲腹測驗過程中，教師須要提醒且注意的安全事項是什麼？

受測學生於捲腹檢測過程中，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、受測學生若感到身體不適，應立即停止檢測。

圖示



圖一 瑜珈墊



圖二 膠帶



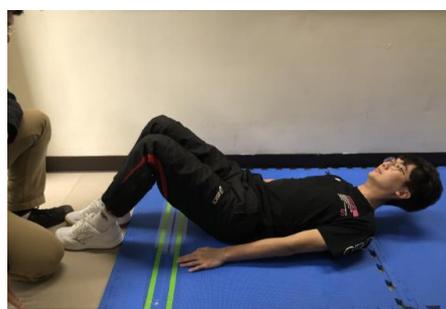
圖三 捲尺



圖四 揚聲器



圖五 標示線



圖六 預備動作



圖七 捲腹動作

漸速耐力折返跑檢測方法

項目	說明
檢測目的	評估心肺耐力
檢測對象	國小 (4-6 年級) 、國中、高中職及大專校院學生。
檢測器材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 空曠場域 (長 25 公尺，寬 14 公尺)。 2. 丈量距離器材 (如皮尺)(如圖一)。 3. 標示 20 公尺距離之膠帶 (如圖二)。 4. 揚聲器 (如圖三)。 5. 檢測專用音訊檔 (20 公尺版本；初始速度每小時 8 公里，每一級數漸進增加每小時 500 公尺之速度)。 6. 記錄板及成績紀錄表 (手冊第 12 頁)。
建議器材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 角錐。 2. 號碼衣。
器材配置流程	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準備空曠場域及上述檢測器材。 2. 丈量內緣間距 20 公尺的兩條端線。 3. 根據受測人數，使用角錐劃分所需之跑道數 (每條跑道寬度至少間距 1.25 公尺)。※完整場地配置如圖四 4. 檢測專用音訊檔與揚聲器。
參與檢測人員	<ol style="list-style-type: none"> 1. 施測者：老師 1 名。 2. 協測者：學生 2 名 (每道次)。 3. 受測者：學生 1 名 (每道次)。
檢測方法及指導語	<ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問受測者是否有身體不適狀況。 2. 檢測前全體進行安靜心跳率量測，確定安靜心跳率低於每分鐘 100 次方可受測。 3. 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 (如圖四)。 4. 安排受測者道次順序，並排列站立於各跑道。 5. 聞「測驗即將開始」口令時： <ol style="list-style-type: none"> 步驟 1：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。 6. 聞提示音「測驗即將開始，3，2，1，登」響時： <ol style="list-style-type: none"> 步驟 2：受測者出發跑向另一端線。 步驟 3：受測者於指示音「登」響前，至少須單腳觸線 (如圖五)，並於指示音「登」響後，雙腳須於端線後折返至另一端線 (如圖六)。 步驟 4：避免提示音響前提早或單腳踩線出發。 步驟 5：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，即結束測驗，協測者即引導受測者往兩端線後退開場地。 步驟 6：受測者聽從提示音盡最大努力完成最多反覆趟數。 步驟 7：施測者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。

	步驟 8： 檢測結束後協測者向施測者提報完成趟數並記錄。
失敗條件	1. 指示音「登」響前，單腳未能即時抵達另一端線。 2. 提早或雙腳未於端線後出發。
檢測結束條件	累計 2 次失敗即結束測驗。
記錄方式	1. 以趟數為單位，記錄其完整完成趟數。 2. 應依照受測者失敗狀況扣除對應趟數後，登記實際趟數。如：受測者於第 10 級第 3 趟 (86 趟) 結束測驗，若失敗狀況為連續 2 次則成績登記應為第 10 級第 1 趟 (84 趟)；若非連續則為第 10 級第 2 趟 (85 趟)。
安全注意事項	1. 凡醫師指示不可實施此項檢測，患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者，皆不可接受此項檢測。 2. 檢測前應做適度暖身運動。 3. 應避免跨過跑道，以避免撞擊他人。 4. 檢測結束後受測者應於該道次之端線後離開，以避免撞擊他人。 5. 檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。 6. 結束檢測時，應防止受測者突停原地躺下或坐下，以免發生危險。
常見錯誤	1. 不熟悉提示音，導致提早出發。 2. 檢測過程中易受其他受測者結束檢測之影響，進而提早放棄檢測，施測者應不斷口頭鼓勵所有受測者盡最大努力完成檢測。 3. 檢測過程中干擾他人 (如阻擋、撞擊等不利於他人檢測之行為)。
建議事項	1. 將心肺適能水準相似者分為同組。 2. 受測者若在測驗過程中出現錯誤動作，施測者應口頭糾正動作及提出錯誤點。
Q & A	<p>1. 漸速耐力折返跑相較於 800/1600 公尺跑走測驗方法差異在哪？</p> <p>PACER 測驗是由慢至快地反覆利用加減速度、跑停、折返，以及同儕測驗過程相互競爭等樂趣。而 800/1600 公尺跑走則是固定距離盡個人最大努力完成測試。</p> <p>2. 漸速耐力折返跑器材需要什麼呢？並與 800/1600 公尺跑走測驗所須器材差別在哪？</p> <p>漸速耐力折返跑測驗必須器材揚聲器、檢測專用音訊檔、記錄板及成績紀錄表。而非必須且建議準備器材角錐、號碼衣。而 800/1600 公尺跑走測驗器材為碼表或計時器。</p> <p>3. 當受測者恍神未觸線或雙腳未於端線後出發時，應繼續檢測抑或是算計失敗 1 次？</p> <p>應以能檢測受測者之最佳心肺耐力表現為目的，因此不經意產生錯誤應以口頭提醒，不計算失敗次數，以完成最佳趟數。</p> <p>4. 施測漸速耐力折返跑之前，教師須要注意的安全事項是什麼？</p> <p>檢測前應做適度的暖身運動，並詢問受測學生是否有身體不適狀況，若有不適請勿進行測驗。</p>

5. 漸速耐力折返跑測驗過程中，教師須要提醒且注意的安全事項是什麼？

受測學生於檢測過程中，應避免跨過跑道，以避免撞擊他人；受測學生若感到身體不適，應立即停止檢測。

圖示



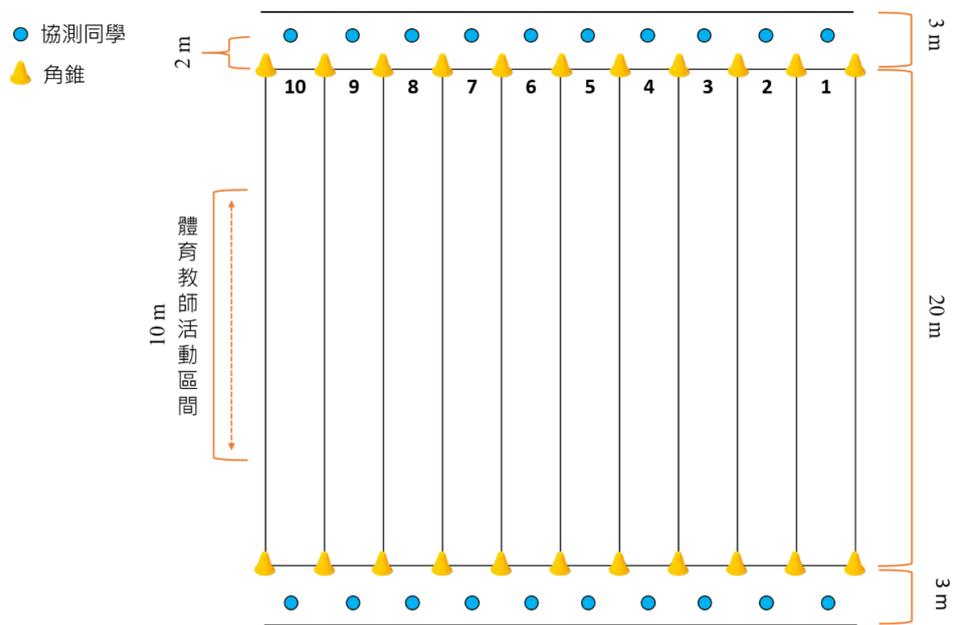
圖一 皮尺



圖二 膠帶



圖三 揚聲器



圖四 場地配置



圖五 單腳觸線



圖六 雙腳於端線後出發

口頭運動安全調查

為了確保學生各項測驗安全性，請教師參考下列 PAR-Q 問卷內容，於當日各項測驗前口頭詢問學生身體是否有任何不適之情形，以及過去運動安全史，以確認受測學生是否有醫生建議不適合從事激烈運動狀況。

本問卷旨在了解您的健康狀況，以增加體適能活動的安全性；本問卷參考美國運動醫學會（1986）之 Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)，修正後使用。如果您是不常運動，或是體重過重者，且在下列問卷中的任何一題回答為「是」的話，那麼為了您的安全，在體適能檢測及運動前，務必請示醫師，並經同意或治療後，告知施測人員，才能施行。

自我評估項目	評估結果	
一、醫生曾告訴您，您的心臟有問題嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
二、您經常覺得胸部疼痛嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
三、您經常覺得虛弱或頭昏眼花嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
四、您的血壓過高嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
五、醫師曾告訴您，您患有因運動而惡化的骨骼關節問題嗎？(例如：關節炎)？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
六、醫師曾告訴您，您患有患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
七、有其他尚述未提及而不能參加運動的理由嗎？ 請簡述：_____	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

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															
編號	1 號	2 號	3 號	4 號	5 號	6 號	7 號	8 號	9 號	10 號					
完成趟數	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	趟	

仰臥捲腹男性常模

10 - 23 歲中小學男學生【仰臥捲腹】百分等級常模																			單位：次數
年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	1	3	5	7	9	11	13	14	16	17	19	21	23	24	27	30	33	40	50
11歲	2	4	7	10	12	14	15	17	19	21	23	25	27	29	32	35	41	46	55
12歲	3	7	10	12	14	16	19	20	22	24	26	28	30	32	35	38	42	50	57
13歲	4	8	11	14	16	18	20	22	24	26	29	30	32	36	40	42	46	52	61
14歲	5	10	13	16	18	20	22	24	26	28	30	32	35	37	40	44	48	53	61
15歲	6	11	15	18	20	22	24	26	29	30	31	33	36	40	42	45	50	54	61
16歲	6	12	16	19	21	23	25	27	29	30	32	34	37	40	42	45	50	50	61
17歲	6	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	50	51	62
18歲	7	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	50	55	62
19-23歲	7	13	17	20	22	24	26	28	30	31	33	35	38	41	43	46	51	55	63

仰臥捲腹女性常模

10 - 23 歲中小學女學生【仰臥捲腹】百分等級常模																			單位：次數
年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	1	3	5	8	9	11	13	15	16	18	20	21	22	24	27	30	33	38	45
11歲	2	5	8	10	12	13	15	17	19	20	22	24	26	29	31	34	39	43	53
12歲	2	5	8	10	12	14	16	18	19	21	23	25	27	30	32	35	40	44	53
13歲	2	5	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	52
14歲	2	5	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	51
15歲	2	5	8	10	13	14	16	18	20	21	23	25	27	30	32	35	40	44	51
16歲	2	4	7	10	14	16	19	20	22	24	26	27	29	31	33	36	41	46	52
17歲	2	4	8	10	13	15	17	20	21	23	25	27	30	31	34	37	41	46	54
18歲	2	4	9	11	14	17	20	21	22	25	28	30	31	34	35	39	42	47	54
19-23歲	2	4	9	11	14	17	20	21	22	25	28	30	31	34	35	39	42	47	54

漸速耐力折返跑男性常模

10 - 23 歲中小學男學生【漸速耐力跑】百分等級常模

單位：趟數

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	8	10	12	15	18	21	23	25	27	29	31	33	36	39	43	46	52	58	69
11歲	9	14	19	22	23	25	27	29	32	34	37	41	44	47	52	56	63	71	83
12歲	13	20	23	25	27	30	32	34	37	40	43	45	49	52	57	63	68	74	88
13歲	14	20	24	28	32	34	38	41	44	47	51	53	57	62	65	70	76	85	99
14歲	15	21	28	32	34	37	41	43	46	51	53	56	62	64	69	74	80	90	107
15歲	18	27	33	35	38	42	44	49	52	54	61	63	67	71	74	83	89	98	110
16歲	19	27	33	37	40	42	45	49	52	54	61	63	67	72	77	83	89	100	111
17歲	24	30	35	39	42	46	50	52	53	57	61	63	67	73	78	84	90	101	112
18歲	25	33	36	40	42	46	50	52	53	57	62	64	68	73	79	84	90	101	113
19-23歲	25	33	36	40	42	46	50	52	53	57	62	64	68	73	79	84	90	101	113

漸速耐力折返跑女性常模

10 - 23 歲中小學女學生【漸速耐力跑】百分等級常模

單位：趟數

年齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
	待加強				中等					銅牌					銀牌		金牌		
10歲	9	12	14	15	16	17	19	20	22	24	25	26	28	32	35	38	43	48	60
11歲	12	15	16	18	19	20	22	24	25	26	28	31	33	36	39	43	47	54	65
12歲	14	16	18	20	21	23	24	26	27	29	32	34	37	41	44	47	52	60	68
13歲	13	16	18	21	23	24	26	27	29	30	33	35	37	41	44	47	53	61	72
14歲	12	16	20	21	23	24	25	27	29	31	33	35	38	41	44	47	53	61	73
15歲	13	16	20	22	24	25	27	28	30	32	34	36	39	42	45	49	54	63	73
16歲	12	17	18	22	24	26	28	29	31	33	35	38	41	43	47	50	54	64	75
17歲	12	15	18	22	25	26	28	30	31	33	35	38	41	43	47	50	54	64	75
18歲	12	17	21	25	27	28	30	32	34	36	39	41	43	45	48	51	54	64	76
19-23歲	12	17	22	25	27	28	30	32	34	36	39	41	43	45	48	50	54	64	76

學生漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹測驗體育教師自我檢核表

受測班級：

測驗時間： 年 月 日

項目	檢核內容	完成請打 <input type="checkbox"/>
場地準備	仰臥捲腹	
	空曠場域	
	漸速耐力折返跑	
	長 25 公尺之空曠場域	
器材準備	專用音訊檔與揚聲器。	
	可丈量距離之器材。	
	測驗紀錄表。	
	仰臥捲腹	
	瑜珈墊 (或其他舒適質地的表面)。	
	指示線可容易辨識 (顏色明顯/粗糙質地)。	
	漸速耐力折返跑	
	※號碼衣 (非必要)	
※角錐 (非必要)		
測驗前準備	測驗前讓學生觀看過操作示範影片。	
	測驗前口頭詳細說明測驗方法與流程。	
	測驗前調查學生健康安全情形。	
	進行適當地暖身運動。	
	已經練習做過幾次仰臥捲腹動作。	
	已經練習跑過幾趟漸速耐力折返跑。	
測驗規範	仰臥捲腹測驗過程中是否符合檢測失敗條件： 1. 無法跟上節拍。 2. 無法再多做 1 次。 3. 足部離開地面。 (累計 2 次失敗則判定測驗結束)	
	漸速耐力折返跑測驗過程中是否符合檢測失敗條件： 1. 聲響前單腳未踩到端線。 2. 聲響前雙腳未確實在端線後出發。 3. 聲響前提前出發。 (累計 2 次失敗則判定測驗結束)	
測驗結束	確認學生測驗完後無身體不適之情形。 ※若有請課堂教師立即進行運動安全處理，並通報學校保健中心。	
	成績結果登記。	



113 年度

學生漸速耐力折返跑暨仰臥捲腹

教師測驗暨培訓研習會

說明會手冊