

112年度

學生漸速耐力折返跑暨 仰臥捲腹

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  中國文化大學  國立臺南大學

 國立中山大學  國立臺東大學

目錄

推廣說明會日程表	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

推廣說明會日程表

時間	內容項目	主持人/主講人
09：00 - 09：15	始業式	教育部體育署 中華民國體育學會 中國文化大學/吳慧君教授
09：15 - 10：00	漸速耐力折返跑暨 仰臥捲腹計畫背景說明	中國文化大學/江宗麟講師 國立臺灣師範大學/陳著講師
10：00 - 10：40	仰臥捲腹 操作步驟說明	中國文化大學/江宗麟講師 國立臺灣師範大學/陳著講師
10：40 - 11：20	漸速耐力折返跑 操作步驟說明	中國文化大學/江宗麟講師 國立臺灣師範大學/陳著講師
11：20 - 12：00	綜合座談	教育部體育署 中華民國體育學會 中國文化大學/吳慧君教授

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。

依據教育部體育署的肌肉適能檢測辦法，目前以一分鐘屈膝仰臥起坐作為評定方式，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，教育部體育署體適能的心肺適能測驗，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。

本計畫將現階段教育部體育署學生體適能測驗項目中，心肺適能的 800/1600 公尺施測項目，更改為漸速耐力折返跑（PACER）測驗；肌肉適能的仰臥起坐的施測項目，更改為仰臥捲腹測驗。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。

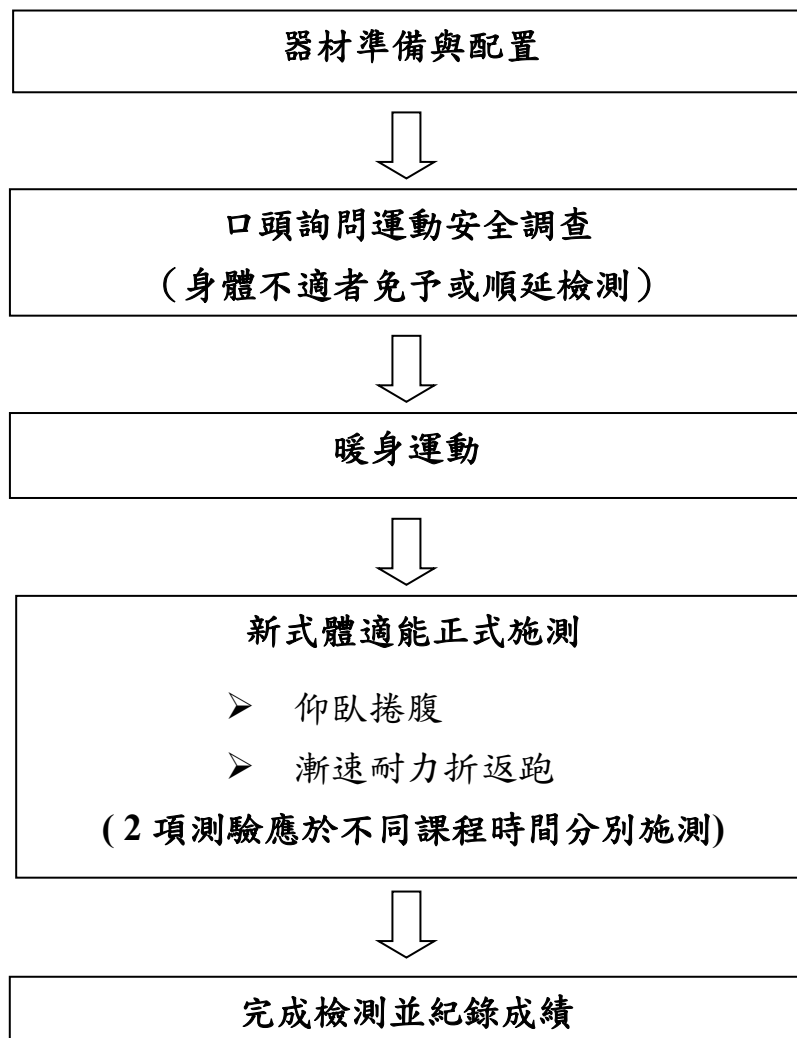
仰臥捲腹與漸速耐力折返跑測驗流程

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	1. 揚聲器。 2. 檢測專用音訊檔。 3. 瑜珈軟墊或其他舒適質地的表面 (圖 1)。 4. 顏色明顯且粗糙質地的膠帶 (圖 2)。 5. 可丈量距離之器具 (圖 3)。 6. 記錄板及成績紀錄表。
器材配置流程	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 (圖 4) 。
參與檢測人員	1. 施測者：老師 1 名。 2. 協測者與受測者：學生 (2 人 1 組)。
檢測流程及指導語	1. 檢測前口頭詢問運動安全調查，確定受測者身體均無任何不適方可受測。 2. 聞「預備」口令時 (圖 5)： 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。 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。 3. 聞第一聲指示音「登」時 (圖 6)： 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。 4. 聞第二聲指示音「登」時 (圖 5)： 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。 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。
檢測結束判斷條件	1. 足跟離開地面、借力、未跟上節拍及雙手指尖未觸摸第二標示線，皆判定為失敗。 2. 當受測者失敗一次時，協測者則舉手比出數字 1；失敗兩次比出數字 2。 3. 當兩次失敗或完成 75 次反覆即結束測驗。
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. 檢測前應做適度的暖身運動。 3. 受測者於捲腹檢測過程中，不可閉氣，應保持自然呼吸（捲腹向上時吐氣、躺下時吸氣）。 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. 受測者未熟悉音訊檔節拍，導致動作過快或延遲。 2. 上身回復至預備動作時，仰臥過猛觸地撞擊地面。 3. 上身回復至預備動作時，肩胛骨未接觸地面就捲腹。 4. 上身捲曲時，雙手猛然前伸或手扶大腿借力。 5. 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。 6. 施測者太靠近受測者，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. 仰臥捲腹測驗是一項有效且可靠的測驗方式嗎？ 根據過去研究顯示仰臥捲腹在評估腹部群具有良好信度與效度。 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？ 仰臥捲腹耗費時間相對比仰臥起坐久，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 1 瑜珈墊



圖 2 膠帶



圖 3 捲尺



圖 4 標示線



圖 5 預備動作



圖 6 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"> 揚聲器。 檢測專用音訊檔。 長 20 公尺測驗之場域。 記錄板及成績紀錄表。
建議器材 (非必要器材)	<ol style="list-style-type: none"> 可劃分跑道之器具 (如角錐)。 號碼衣。
器材配置流程	<ol style="list-style-type: none"> 準備空曠場域及上述檢測器材。 丈量內緣間距 20 公尺的兩條端線。 使用器具劃分跑道 (跑道建議寬 1.25 公尺)。 測試檢測專用音訊檔與揚聲器。 <p>※完整場地配置如圖 1 所示</p>
參與檢測人員	<ol style="list-style-type: none"> 施測者：老師 1 名。 協測者：學生 2 名 (每個跑道)。 受測者：學生 1 名 (每個跑道)。
檢測流程及 指導語	<ol style="list-style-type: none"> 檢測前口頭詢問運動安全調查，確定受測者身體均無任何不適方可受測。 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。 安排受測者道次順序，並排列站立於各跑道。 聞「測驗即將開始」口令時： 步驟 1：受測者雙腳站於端線後，保持準備姿勢。 步驟 2：受測者出發跑向另一端線。 步驟 3：受測者於下一指示音「登」響前至少須單腳觸線 (如圖 2)，並於指示音「登」響後，雙腳須於端線後折返至另一端線 (如圖 3)。 步驟 4：受測者聽從指示音盡最大努力完成最多反覆趟數。 步驟 5：當受測者測驗結束，協測者即引導受測者往兩端線後退開場地。 步驟 6：檢測結束後協測者向施測者提報完成之級別-趟數，並登記成績。
檢測結束 判斷條件	<ol style="list-style-type: none"> 指示音「登」響前單腳未抵達端線，判定為失敗一次。 指示音「登」響前雙腳未於端線後出發，判定為失敗一次。 指示音「登」未響提前出發，判定為失敗一次。 當受測者失敗一次時，協測者則舉手比出數字 1；失敗兩次比出數字 2，即結束測驗。

記錄方式	<ol style="list-style-type: none"> 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。例如：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	<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. 檢測前的安靜心跳率應低於每分鐘 100 次。 3. 檢測前應做適度的暖身運動。 4. 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。 5. 受測者應避免跨過跑道，以避免撞擊他人。 6. 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。 7. 檢測前應詳盡說明，提供適當之示範並給予練習機會。 8. 檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。 9. 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 受測者不熟悉指示音，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. 檢測過程中離開跑道。 4. 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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一次？ 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。 2. 漸速耐力折返跑是一項有效且可靠的測驗方式嗎？ 根據過去研究顯示漸速耐力折返跑評估心肺適能具有良好信度與效度。 3. 漸速耐力折返跑相較於 800/1600 公尺跑走測驗方法差異在哪？ 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。 4. 漸速耐力折返跑相較於 800/1600 公尺跑走測驗安全嗎？ 由於漸速耐力折返跑測驗屬於漸進式遞增運動強度，由低至高強度的運動能大幅度降低相關負面風險產生。 5. 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？ 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。

6. 漸速耐力折返跑人員與 800/1600 公尺跑走測驗人員配置有何不同？

漸速耐力折返跑人員為施測老師 1 名、協測學生 2 名 (每道次)、受測學生 1 名 (每道次)。而 800/1600 公尺跑走僅須 1 名施測老師。

7. 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？

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。

8. 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。

9. 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一次？

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。

圖示

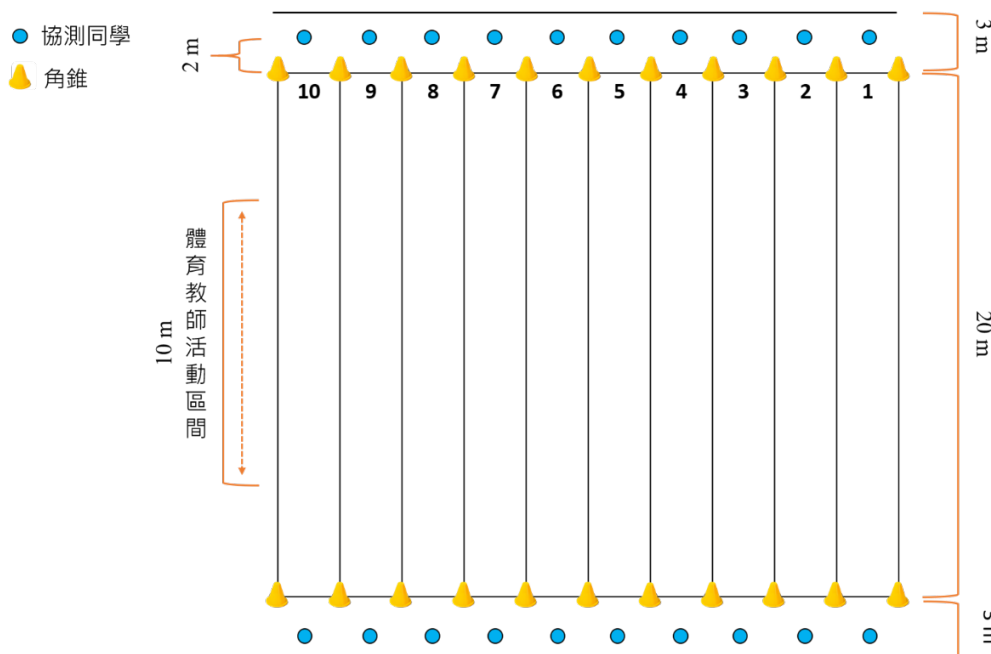


圖 1 場地配置



圖 2 單腳觸線



圖 3 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。

<p>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。</p>		
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				

仰臥捲腹男性常模

10-23 歲男性學生仰臥捲腹百分等級常模 (次數)

百分等級 年 齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
10	1	3	5	8	9	11	13	15	16	18	20	22	24	26	29	32	37	45	63
11	2	5	7	10	12	14	16	17	20	22	24	26	28	31	34	39	45	53	71
12	3	7	10	13	15	18	20	21	23	25	28	30	32	35	38	43	51	61	75
13	4	9	12	15	17	19	21	23	26	29	30	33	36	40	43	49	57	68	75
14	5	11	14	17	19	21	24	26	28	30	33	35	39	42	47	52	60	74	75
15	7	13	16	19	21	23	26	29	30	32	34	38	41	44	49	55	64	74	75
16	9	14	18	20	22	24	26	29	30	32	34	37	40	42	46	51	57	67	75
17	5	11	16	19	21	23	25	28	30	31	34	37	40	44	49	52	60	74	75
18	6	13	17	19	21	23	25	27	29	30	32	35	39	42	45	50	53	64	75
19	5	11	15	18	20	22	25	27	29	30	32	35	37	41	45	50	55	69	75
20	5	10	15	18	19	21	23	25	28	30	31	33	35	39	44	56	69	74	75
21	9	13	16	20	26	28	34	37	40	41	43	46	50	54	57	63	72	74	75
22	9	14	19	20	22	25	26	27	28	30	33	35	40	44	49	52	65	72	75
23	2	10	14	19	20	22	24	26	28	29	30	31	36	40	43	48	51	60	74

仰臥捲腹女性常模

10-23 歲女性學生仰臥捲腹百分等級常模 (次數)

百分等級 年 齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
10	1	3	6	8	10	11	13	15	17	19	20	21	23	25	29	32	36	42	64
11	2	5	8	10	12	14	16	17	20	21	23	25	28	30	33	38	42	51	71
12	2	5	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	29	31	35	40	45	54	74
13	2	5	8	11	13	15	17	19	20	22	24	26	29	31	34	39	44	52	74
14	1	4	8	10	12	14	16	17	19	21	23	25	27	30	33	38	43	50	73
15	2	5	8	11	13	15	17	19	20	22	24	26	28	30	33	37	42	50	74
16	1	4	8	11	15	17	19	21	23	25	27	28	30	33	36	40	45	51	71
17	1	4	8	11	14	16	19	20	22	24	26	29	31	34	37	41	47	57	74
18	1	5	9	12	15	17	20	21	24	26	28	30	33	35	39	41	44	51	65
19	1	4	8	11	14	17	19	20	21	23	25	27	29	31	33	37	42	50	69
20	1	4	9	11	13	15	17	19	20	21	24	26	30	31	36	41	49	54	71
21	3	6	10	14	16	18	20	21	22	24	25	28	30	33	38	42	50	58	72
22	1	5	10	13	15	16	19	20	21	23	25	26	28	30	31	34	38	43	68
23	1	3	10	16	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	31	33	43	51	61

漸速耐力折返跑男性常模

10-23 歲男性學生漸速耐力折返跑百分等級常模 (趟)

百分等級 年 齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
10	8	10	12	15	18	21	23	25	27	29	31	33	36	39	43	46	52	58	69
11	9	14	19	21	23	25	27	29	32	34	37	41	44	47	52	56	63	71	83
12	13	20	23	25	27	30	32	34	37	40	43	45	49	52	57	63	68	74	87
13	14	19	24	28	32	34	38	41	44	47	51	53	58	62	65	70	76	85	99
14	15	21	28	32	34	37	41	43	46	51	53	57	61	64	69	74	80	90	107
15	18	27	32	35	38	42	45	49	52	54	61	63	67	71	74	83	89	98	110
16	19	27	33	37	40	42	45	48	51	54	59	63	67	72	76	83	88	97	111
17	24	30	35	39	42	46	49	51	53	57	61	63	67	72	76	84	91	100	112
18	25	32	36	39	42	45	48	50	52	54	59	62	64	70	75	82	87	97	110
19	20	26	30	35	38	41	43	45	49	51	54	58	62	66	72	76	83	89	106
20	16	20	24	26	29	33	35	41	43	47	51	54	61	64	70	73	79	91	107
21	14	22	26	31	34	45	48	53	61	62	63	68	71	73	79	88	99	106	123
22	16	22	25	27	31	35	39	44	53	55	61	64	68	72	79	85	91	105	123
23	11	20	22	24	32	37	42	50	55	60	69	74	78	83	84	86	92	110	127

漸速耐力折返跑女性常模

10-23 歲女性學生漸速耐力折返跑百分等級常模 (趟)

百分等級 年 齡	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th
10	9	12	14	15	16	17	19	20	22	24	25	27	29	32	35	39	43	48	59
11	12	15	16	18	19	20	22	24	25	27	28	31	33	36	39	43	47	54	65
12	14	16	18	20	21	23	24	26	27	29	32	34	37	41	44	47	52	60	68
13	13	16	18	21	23	24	26	27	29	31	33	35	37	40	43	47	53	61	72
14	12	16	19	21	23	24	25	27	28	31	33	35	38	41	44	47	52	60	73
15	13	17	20	23	24	25	27	28	30	32	34	36	39	42	45	49	54	63	73
16	11	15	18	22	25	26	28	29	31	33	35	38	41	43	47	50	54	61	68
17	11	14	17	21	25	26	28	30	31	33	34	37	41	43	46	50	53	62	73
18	13	17	21	25	27	28	30	32	34	36	39	41	43	45	48	51	54	60	69
19	9	11	13	14	16	18	21	24	26	29	31	34	36	39	42	46	49	52	63
20	9	10	11	12	14	15	16	18	21	23	25	27	30	33	35	40	49	56	75
21	11	12	13	14	15	16	18	21	23	24	27	29	32	35	41	44	49	59	72
22	9	11	12	13	15	17	19	21	23	24	28	31	33	34	36	42	48	53	62
23	7	10	12	13	17	19	20	21	23	25	28	32	36	43	45	50	52	54	57

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√
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結束規範： 1. 無法跟上節拍。 2. 無法再多做 1 次。 3. 足跟離開地面。 4. 完成反覆 75 次。	
	漸速耐力折返跑測驗過程中是否符合檢測結束規範： 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。	



112年度

學生漸速耐力折返跑



仰臥捲腹



說明會手冊