
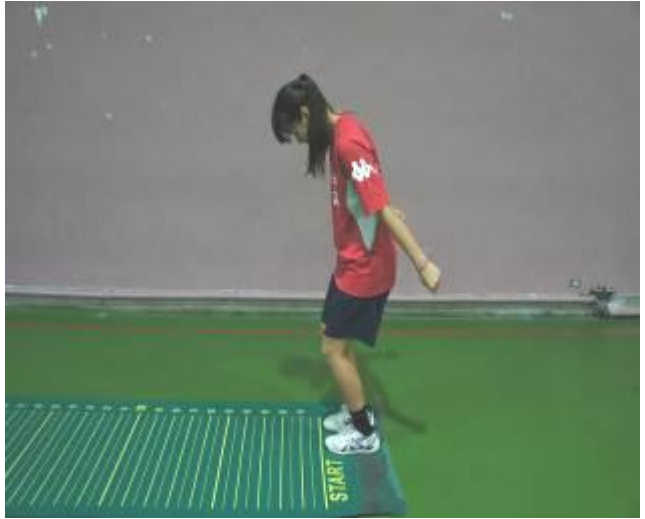
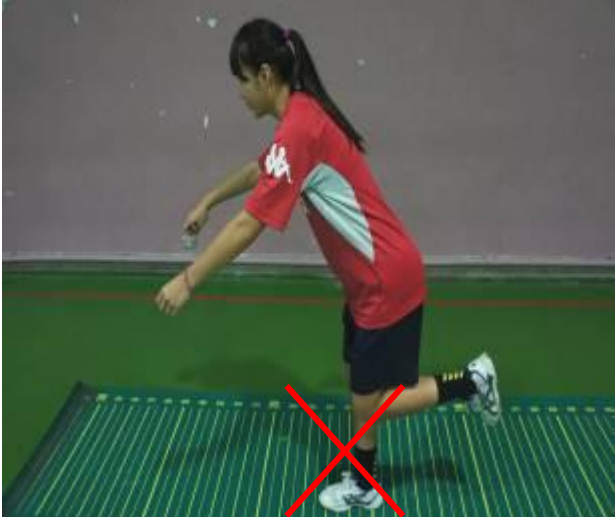
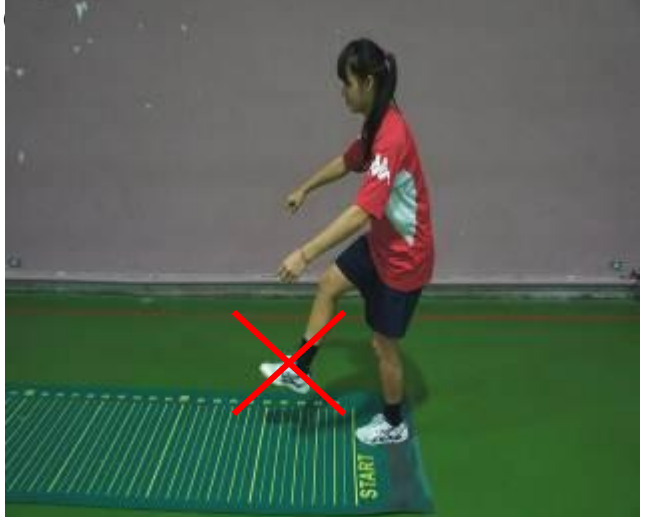


大三免修體育體適能檢測方法


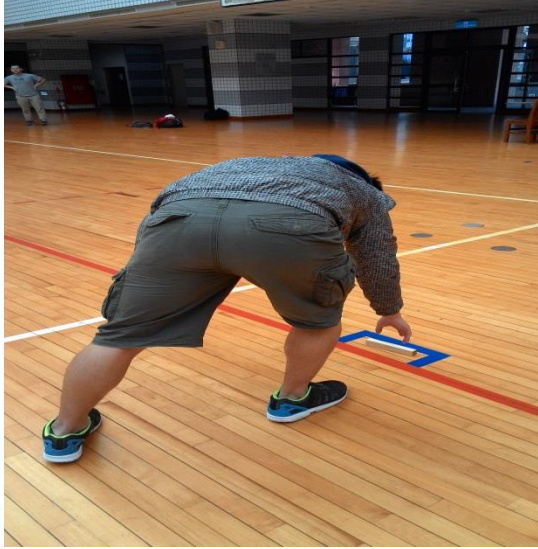

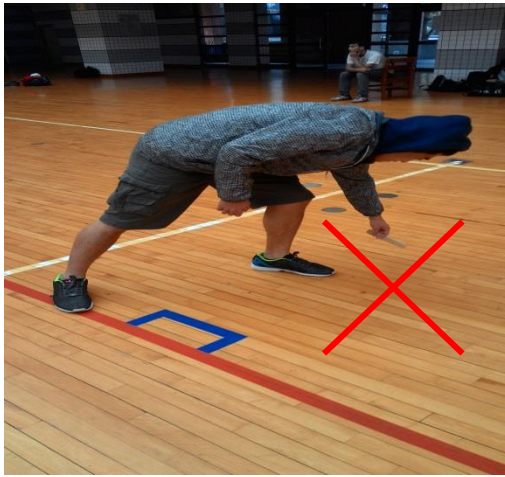
(一) 爆發力能力：以教育部頒布之健康體適能檢測方式為標準，立定跳遠為檢測項目，每人可試跳二次，取最佳成績，登記跳躍的距離以公分為單位。若二次試跳皆失敗，該項成績為 0 分

<p>正確動作</p>	<p>正確動作</p>
	
<p>雙腳同時落地</p>	<p>膝關節彎曲，雙腳同時躍起</p>
<p>錯誤動作</p>	<p>錯誤動作</p>
	
<p>不可單腳落地</p>	<p>不可單腳起跳</p>

(二) 肌耐力能力：以教育部頒布之健康體適能檢測方式為標準，一分鐘仰臥起坐為檢測項目，登記一分鐘所完成之次數。檢測時若動作不標準，此次不計算次數。

正確動作	正確動作
	
<p>腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及大腿</p> <p>錯誤動作</p>	<p>仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙膝彎曲</p> <p>錯誤動作</p>
	
<p>雙膝不可伸直</p>	<p>雙手不可放置在頭後面</p>

(三) 9 公尺折返跑：以教育部頒布之健康體適能檢測方式為標準，受試者手握一木塊，起點放置另一木塊。鳴笛後衝刺，把木塊放置於規定方格子內(15*30 公分)；再返回起點拿另一木塊置於規定方格子內，折返衝過起(終)點線，計時結束。(去回 4 趟)

<p>正確動作</p>	<p>正確動作</p>
	
<p>手握一木塊，起點放置另一木塊</p>	<p>置於方格子內</p>
<p>錯誤動作</p>	<p>錯誤動作</p>
	
<p>不可丟進格子內</p>	<p>若超出格子， 拿進格子的時間照算</p>