



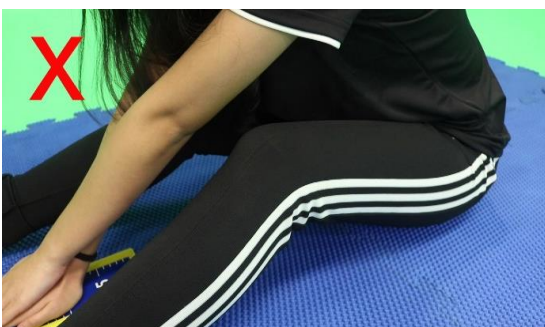
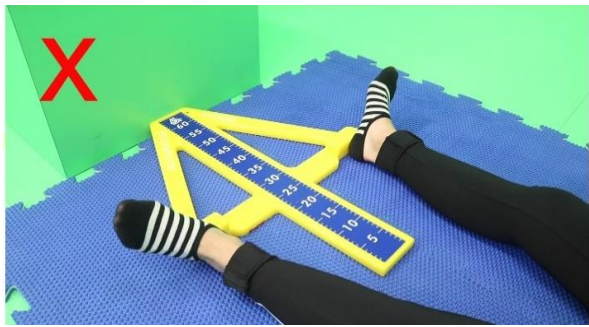
銘傳大學體適能檢測方法

坐姿體前彎

測驗目的：測驗柔軟度，評估腿後與下背關節可動範圍肌肉、肌腱與韌帶等組織之韌性或伸展度。

記錄方法：測驗兩次取最佳成績。

影片網址：<http://physical.mcu.edu.tw>

項目	說明	
注意事項	<ol style="list-style-type: none">1. 凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病或懷孕女生皆不可接受此項測驗。2. 測驗前做適度的熱身運動。3. 測驗過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。	
正確動作	<ol style="list-style-type: none">1. 脫鞋坐下，兩腳分開與肩同寬約 30 公分，雙腳跟底部與體前彎量測架之 25 公分記號平齊，膝關節伸直，腳尖朝上。2. 雙手掌中指應相疊，中指尖貼著量測架慢慢前移至最頂點停 2 秒後完成動作。	
違規動作	<ol style="list-style-type: none">1. 膝關節彎曲。2. 腳尖呈外八或內八姿勢。3. 雙手掌急速來回抖動。	
其他	<ol style="list-style-type: none">1. 檢測時，受測者若膝關節會向上彎曲時，檢測員可以用手輕觸膝關節，當發生膝關節向上彎曲時，應立即停止檢測，並以膝關節未彎曲前的成績來登記。	
照片	 <p>○</p>	 <p>○</p>
	正確：膝關節伸直，腳尖朝上	正確：雙手掌中指相疊
	 <p>×</p>	 <p>×</p>
	違規：膝關節彎曲	違規：腳尖呈外八或內八姿勢

銘傳大學體適能檢測方法

一分鐘屈膝仰臥起坐

測驗目的：評估身體腹肌之肌耐力。

記錄方法：記錄於 1 分鐘內成功完成最多次數。

影片網址：<http://physical.mcu.edu.tw>

項目	說明	
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病或懷孕女生皆不可接受此項測驗。 2. 測驗前做適度的熱身運動。 3. 測驗過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。 	
正確動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 預備時，收下顎仰臥平躺於墊子上，雙腳打開與臍骨同寬，雙膝彎曲約成 90 度，足底平貼地面，背部肩胛骨應碰到墊子上的平行標記處，雙手應交叉持握布帶於胸前。 2. 檢測時，上身起坐時注意其雙手，應持續抓住握布帶交叉於胸前，雙手肘應碰觸到膝關節前緣；躺下時注意背部肩胛骨，應碰到墊子上的平行標記處，且後腦勺不可碰地。 	
違規動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 躺下時，背部肩胛骨未碰到墊子上的平行標記處。 2. 上身起坐時，手鬆開握布帶。 3. 上身起坐時，雙手肘未碰觸到膝關節前緣。 	
照片		
	<p>正確：背部肩胛骨應碰到墊子上的平行標記處</p>	<p>正確：雙手肘應碰觸到膝關節前緣</p>
		
	<p>違規：手鬆開握布帶</p>	<p>違規：上身起坐時，雙手肘未碰觸到膝關節前緣</p>



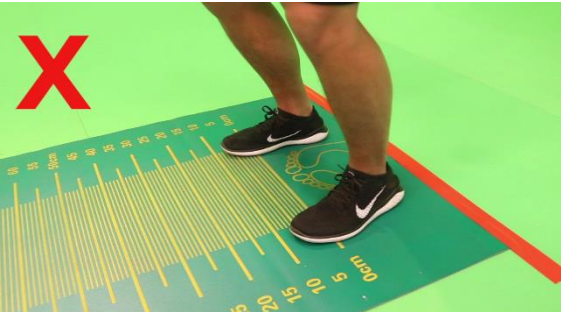
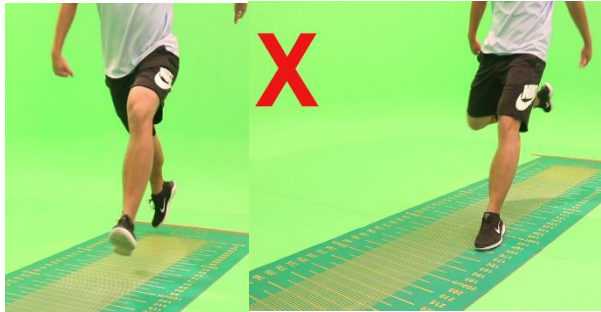
銘傳大學體適能檢測方法

立定跳遠

測驗目的：評估下肢爆發力

記錄方法：測驗兩次取最佳成績；試跳犯規成績不計算。

影片網址：<http://physical.mcu.edu.tw>

項目	說明	
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病或懷孕女生皆不可接受此項測驗。 2. 測驗前做適度的熱身運動。 3. 測驗過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。 	
正確動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起跳時，雙腳平行約與肩同寬，站立於起跳線後方不可踩線，不可踮步。 2. 起跳時，雙腳膝關節彎曲半蹲，雙臂置於身體兩側後方自然前擺，帶動身體向上向前起跳，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。 	
違規動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起跳時踩線表示動作違規，該次成績不記錄。 2. 起跳時踮步，表示動作違規，該次成績不記錄。 3. 起跳時為單腳起跳或單腳落地表示動作違規，該次成績不記錄。 	
其他	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起跳後，若落地時不穩定，導致屁股著地、手向後撐或腳向後踩，其成績之丈量由靠近起跳線最近之落地點為準。 	
照片		
	<p>正確：雙腳平行約與肩同寬，站立於起跳線後方</p>	<p>正確：雙腳「同時躍起」、「同時落地」</p>
		
	<p>違規：起跳時踩線</p>	<p>違規：起跳時為單腳起跳或單腳落地</p>

銘傳大學體適能檢測方法

800 公尺及 1600 公尺跑走

測驗目的：測量心肺功能或有氧適能。

記錄方法：記錄 800 公尺（女生）及 1600 公尺（男生）跑走完成時之時間。

影片網址：<http://physical.mcu.edu.tw>

項目	說明	
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病（如心臟病或糖尿病等），或懷孕女生，或當下身體有不適等狀況，應主動告知檢測員，皆不可接受此項測驗。 2. 檢測前一日，應有充足的睡眠，不得熬夜，並避免從事激烈運動。 3. 檢測前至少二小時前要用餐完畢。 4. 測驗前做適度的熱身運動。 5. 檢測前應填妥檢核表並簽名後，方得參加檢測。 6. 測驗過程中，受測者如身體不適，應告知檢測員，可停止測驗，並申請補測。 7. 受測者應自備毛巾擦汗及保暖衣物，並自備飲用水補充水分。 	
正確動作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢測時，不要與其他受測者或旁邊的同學，進行嬉笑或交談，以維護安全。 2. 檢測時，如果有頭昏、喘不過氣、視線模糊等情況，應即刻停止測驗並告知檢測員。 	
照片		
	正確：慢跑	正確：快走
		
	正確：慢跑	正確：快走