




體育科 體適能測試紀錄表

學生姓名：\_\_\_\_\_ ( ) 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

<p>1.手握力測試</p> 	<p>a.調校手握力位，以第二手指節握緊手柄為宜。                  b.垂直站立，手放身旁。                  c.手持握力計，指針面向外。                  d.在無其他手部動作下，手盡全力緊握手柄。                  e.左右手各做 2 次，每次之間可休息 30 秒，紀錄各手的較佳成績在下面的格子內，然後計算總和，並填寫其他資料；                  f.可對照常模表以得評級。                  g.手握力的總和數值越高，表示前臂肌肉力量越強，一般亦顯示上肢肌力的強弱。</p>
<p>手握力測試紀錄：</p>	<p>左手手握力測試的較佳成績：_____ (千克)                  右手手握力測試的較佳成績：_____ (千克)                  兩手手握力測試的總和：_____ (千克)                  年齡：_____ 歲 性別：男/女 評級：☆☆☆☆☆</p>

<p>二.仰臥起坐 (1 分鐘)</p> 	<p>a.二人一組，一人仰臥地墊上，屈膝約 90°，同伴按其雙足踝，並紀錄次數。                  b.雙臂交叉平放胸前，手掌放在雙肩上，以此仰臥姿勢開始，然後由老師發令開始。                  c.由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢（肩胛骨觸地）為一次，進行時雙臂需緊貼上身。                  d.盡力在一分鐘內完成最多次數，途中可作休息，然後再繼續。                  e.1 分鐘時限到時，由老師叫停。                  f.二人交換再做，並紀錄次數，對照常模表以得評級。                  g.一分鐘內完成次數越高，腹肌耐力便越強，越持久。</p>
<p>仰臥起坐(1 分鐘) 測試紀錄：</p>	<p>仰臥起坐(1 分鐘)次數：_____ (次)                  年齡：_____ 歲 性別：男/女 評級：☆☆☆☆☆</p>

<p>三.坐體前伸測試</p> 	<p>a.兩人一組，受試者赤足，面對坐地前伸箱坐在墊上，腳掌貼住該箱底板，雙腿與肩寬，膝必須伸直，不可屈曲。</p> <p>b.雙手拇指可互扣，而中指重疊，放於箱面的上面，以指尖前慢慢地向前移動，保持直膝，移至最遠的位置並保持 1 秒。同學可用手按其膝部以助其保持直膝。</p> <p>c.受試者停 1 秒時，同學為其讀數，如此重複 3 次，取最高成績。</p> <p>d.讀數越高，表示腰背及大腿後肌的柔軟度越高，可預防腰背痛的產生及運動受傷。</p>
<p>坐體前伸 測試紀錄：</p>	<p>坐體前伸最高讀數：_____ (厘米)</p> <p>年齡：_____ 歲 性別：男/女 評級：☆☆☆☆☆</p>

<p>四.九分鐘跑測試</p> 	<p>a.由老師發令開始，同學以快而穩定的速度繞圈跑步。</p> <p>b.圈長 30 米，闊 5 米，一圈長度即 70 米。</p> <p>c.學生要自行記住所跑圈數，每跑完 5 圈，要將 1 個豆袋放到自己的呼拉圈內，幫助自己紀錄準確的圈數。</p> <p>d.在下表計算跑步的總距離。</p> <p>e.跑步距離越長，表示心肺耐力越好。</p>
<p>九分鐘跑 測試紀錄：</p>	<p>請在下圖畫出你完成九分鐘跑的位置。</p>  <p>1 圈 70 米，你共跑了_____圈，我共跑了：      圈數 × 70 米 + 停下位置與起點的距離      = _____ × 70 + _____      = _____ 米      在九分鐘內，你共跑了 _____ 米。      年齡：_____ 歲 性別：男/女 評級：☆☆☆☆☆</p>

參考資料：沈劍威教授，香港中文大學體育運動科學系，  
[https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=A2oKmKwboEdaTB0AsxCzygt.;\\_ylu=X3oDMTEyZXBmaXQzBGNvbG8Dc2czBHBvcwMxBHZ0aWQDQjQ4NDNfMQRzZWMDc3I-/RV=2/RE=1514672284/RO=10/RU=http%3a%2f%2fwww.hkma.org%2flatestnews%2fExercisePrescriptionCertificateCourse%2fExercise20051105%2fAssessment%2520of%2520Fitness%2520Practicum%2520of%2520Exercise%2520Training.ppt/RK=2/RS=W6pfOxhZ2UNoA7IE5r4bAtRt1XU-](https://r.search.yahoo.com/_ylt=A2oKmKwboEdaTB0AsxCzygt.;_ylu=X3oDMTEyZXBmaXQzBGNvbG8Dc2czBHBvcwMxBHZ0aWQDQjQ4NDNfMQRzZWMDc3I-/RV=2/RE=1514672284/RO=10/RU=http%3a%2f%2fwww.hkma.org%2flatestnews%2fExercisePrescriptionCertificateCourse%2fExercise20051105%2fAssessment%2520of%2520Fitness%2520Practicum%2520of%2520Exercise%2520Training.ppt/RK=2/RS=W6pfOxhZ2UNoA7IE5r4bAtRt1XU-)