



小學體適能測試工作坊

講者：江子楊先生

楊英偉先生

香港浸會大學體育學系

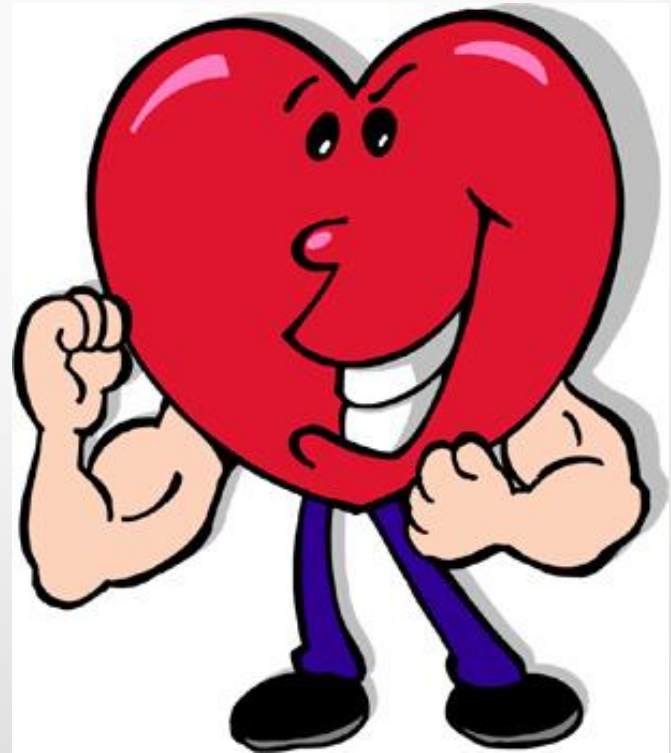
內容大綱

- 體適能測試運作及安全注意事項
- 體適能測試示範課
- 其他體適能測試項目介紹
- 校本分享
- 學校體適能獎勵計劃簡介
- 小學體適能遊戲介紹

健康體適能

健康體適能包括：

- 心肺耐力
- 身體組成
- 柔韌度
- 肌力
- 肌耐力



體適能測試項目

- 坐前伸 (柔韌度)
- 手握力 (肌力)
- 一分鐘仰臥起坐 (肌耐力)
- 六/九分鐘耐力跑 (心肺耐力)

測量項目：坐前伸

- 目標：把身體向前伸至最遠的距離，以量度背部及大腿後肌的柔韌度
- 步驟：
 - ① 將坐地前伸木箱放在地上，木箱尾端須緊貼牆壁或柱，以固定其位置
 - ② 學生應脫去鞋子，面向木箱，直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板。雙足距離約為肩膊闊度
 - ③ 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平
 - ④ 測量時，上身慢慢前伸，手指盡量前伸。頭部自然垂下在兩臂之間。慢慢前伸四次，第四次前伸時手掌必須按在箱上刻度，最少停一秒

(參考：學校體適能獎勵計劃)

測量項目：手握力

- 目標：量度兩手的最大握力
- 步驟：
 - ① 調校握手距離。當學生垂手握握力計時，手指第二節須剛彎曲在把手下
 - ② 學生手垂下，位置約在大腿旁，單手握握力計
 - ③ 利用單手以姆指底部及其他手指的第二節部份盡力緊握握力計。測量時，學生須盡全力緊握大約兩秒
 - ④ 左、右手分別進行測量，記錄每一隻手的最佳成績，每次測量間可休息
 - ⑤ 測量時，握力計不得觸及身體或其他物件
- (參考：學校體適能獎勵計劃)

測量項目：一分鐘仰臥起坐

- 目標：在一分鐘內完成最多次數的曲膝仰臥起坐，以量度腹部肌力肌耐力
- 步驟：
 - ① 學生曲膝在墊上仰臥，雙足貼地並由同伴按著，腳跟與臀部相距三十至四十五厘米，大腿與地面成四十五度角。雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上，下頷捲向胸前
 - ② 由仰臥開始展開動作，學生聽到開始訊號，上身離地向前捲曲，至手肘觸及大腿後，再還原至仰臥姿勢為一次
 - ③ 教師應鼓勵學生在一分鐘內完成最多的次數。學生可在中途仰臥或坐在墊上休息

常見錯誤及安全事項

- 教師應確保各動作合乎要求。教師應提示學生在軀幹下落時以背部觸墊，避免後腦撞擊地面
- 可在地墊上劃上兩條線以確定臀部及腳跟距離符合要求(三十至四十五厘米)

(參考：學校體適能獎勵計劃)

測量項目：六/九分鐘耐力跑

- 目標：在指定範圍內跑 / 行六(六至八歲)或九(九歲及以上)分鐘，量度出總距離，以評估心肺耐力
- 場地：可在籃球場（二十五米 X 十五米）或任何平坦及周界為八十米或接近這長度 / 方形空地上進行測量
- 步驟：
 - ① 學生在規定時間內跑 / 行最遠的距離
 - ② 教師須提示學生逐漸加速並盡量保持均速
 - ③ 教師須在最後三分鐘及在最後十五秒提示學生剩餘時間，並提醒計圈員準備記錄完成的距離
 - ④ 學生應繼續跑步直至聽到教師發出到達時限的訊號為止，完成規定時間後應繼續步行一圈或兩圈作為整理活動
 - ⑤ 如學生氣力不繼可改作步行，但老師應鼓勵學生在規定時間內完成最遠的距離

測量項目：六/九分鐘耐力跑

安全事項

- 應多給予學生均速的長跑練習
- 個人心肺耐力記錄表（附錄）

- （參考：學校體適能獎勵計劃）

測量項目計分表（男/女）

- 請詳見附錄或瀏覽以下網址：
- http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/spfas/index.html

十五米漸進式心肺耐力跑

- 目標：量度學生完成的總圈數，以評估其心肺耐力
- 場地：在長度不少於十五米的平坦及不光滑的地面上進行，應於線後留有足夠的空間作緩衝之用

十五米漸進式心肺耐力跑

- 步驟：

- ① 於相距十五米的兩條端線之間進行來回跑。為確保測量過程安全，**學生之間應保持適當的距離**
- ② 開始時於甲方線後準備，並根據光碟指示進行測量。須於「嗶」聲響起前跑到對面乙方端線，**以單腳踏乙方端線為抵達標準**。當「嗶」聲再次響起，便須向甲方端線回跑
- ③ 若學生在「嗶」聲響起前已到達一方端線，便須等待「嗶」聲再響起後，才可跑向另一端線
- ④ 若學生未能在「嗶」聲響起前到達對面端線，須盡快抵達和立即折返，向另一方端線回跑。當學生**第二次**未能在「嗶」聲響起時到達對面端線，他則須立即終止測量

十五米漸進式心肺耐力跑

- 應在正式測量日前進行適當練習
- 個人心肺耐力記錄表（附錄）
- 漸進式心肺耐力跑測量指示音效檔
 - http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/spfas/index.html

體適能在體育課程

- 運用數據、融入課程
- 納入考試評分
- 加插課堂內（課堂常規部份／以遊戲方式提高動機）
- 課堂以外—— 龍虎榜／獎勵計劃