

# 學生漸速耐力折返跑與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 <input type="checkbox"/>
場地準備	<b>仰臥捲腹</b>	
	空曠場域	
	<b>漸速耐力折返跑</b>	
	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。	
	<b>仰臥捲腹</b>	
	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)。	
	<b>漸速耐力折返跑</b>	
	※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失敗條件： 1. 雙腳均離開地面。 2. 借力。 3. 無法跟上固定每分鐘 40 拍之速度。 4. 雙手最長指尖未觸摸第二標示線內緣。 (累計 2 次失敗則判定測驗結束)	
	漸速耐力折返跑測驗過程中是否符合檢測失敗條件： 1. 指示音響前單腳未抵達另一端線。 2. 指示音響前雙腳未於端線後出發。 3. 指示音響前提早出發。 (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。	