

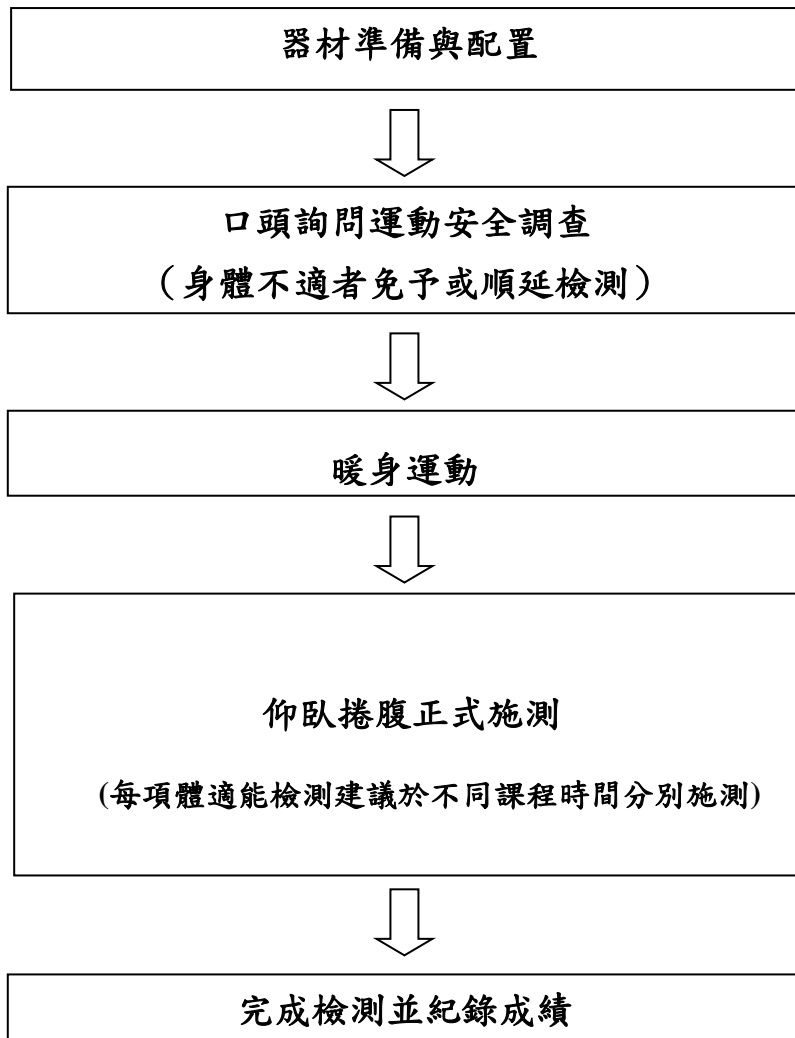
# 仰臥捲腹測驗流程

壹、 檢測對象：國小 (4 - 6 年級)、國中、高中職、大專院校學生。

貳、 檢測項目：仰臥捲腹。

參、 檢測流程

各項實施檢測時，請確實依照下列流程進行。



## 仰臥捲腹檢測方法

項目	說明
檢測目的	評估腹部肌力及肌耐力
檢測對象	國小 (4-6 年級)、國中、高中職及大專校院學生
檢測器材	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瑜珈軟墊或其他舒適質地的表面 (如圖一)。</li> <li>2. 顏色明顯且粗糙質地的膠帶 (如圖二)。</li> <li>3. 丈量距離器材 (如捲尺)(如圖三)。</li> <li>4. 揚聲器 (如圖四)。</li> <li>5. 檢測專用音訊檔 (40 bpm)。</li> <li>6. 記錄板及成績紀錄表。</li> </ol>
器材配置流程	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備空曠場域。</li> <li>2. 準備檢測器材。</li> <li>3. 使用膠帶於瑜珈墊黏貼兩條內緣間距 11.4 公分的標示線 (如圖五)。</li> </ol>
參與檢測人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 施測者：老師 1 名。</li> <li>2. 協測者與受測者：學生 (2 人一組)。</li> </ol>
檢測方法及指導語	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聞「預備」口令時 (如圖六)： <ol style="list-style-type: none"> <li><b>步驟 1：</b>預備動作請受測者平躺、雙手肘完全伸直，指尖放置於第一標示線內緣，雙膝屈曲呈 90 度，雙腳平貼於地面。※請勿聳肩</li> <li><b>步驟 2：</b>協測者站立於受測者前方，與受測者保持適當距離，以利於完成動作與調整膝關節角度。</li> </ol> </li> <li>2. 聞第一聲指示音「登」時 (如圖七)： <ol style="list-style-type: none"> <li><b>步驟 3：</b>利用腹肌收縮緩慢捲曲脊柱使肩胛骨抬起離開地面，同時雙手手指沿著地面向前延伸，直到觸及間隔 11.4 公分之第二條標示線內緣，並維持捲腹動作待下一個指示音響。</li> </ol> </li> <li>3. 聞第二聲指示音「登」時 (如圖六)： <ol style="list-style-type: none"> <li><b>步驟 4：</b>腹肌放鬆，仰臥回復至預備動作，完成完整上、下動作計算為 1 次。</li> <li><b>步驟 5：</b>受測者聽從指示音盡最大努力完成最多反覆次數。</li> <li><b>步驟 6：</b>檢測結束後，協測者向施測者提報完成之反覆次數，並登記成績。</li> </ol> </li> </ol>
失敗條件	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳均離開地面。</li> <li>2. 借力 (不得用手臂擺動協助捲腹動作，不得用肘部觸地向上推動或雙手觸碰身體任一部位完成捲腹動作)。</li> <li>3. 未跟上固定每分鐘 40 拍之速度。</li> <li>4. 雙手最長指尖未觸摸第二標示線內緣。</li> </ol>
檢測結束條件	當累計 2 次失敗或完成 75 次反覆次數即結束測驗。
記錄方式	以次為單位，記錄其完整完成次數。

安全注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 凡醫師指示不可實施此項檢測，患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者，皆不可接受此項檢測。</li> <li>2. 檢測前應做適度暖身運動。</li> <li>3. 捲腹檢測過程中，不可閉氣，應保持自然呼吸。</li> <li>4. 後腦枕骨在檢測進行中應避免撞擊地面。</li> <li>5. 檢測過程中受測者若感到身體不適，應立即停止檢測。</li> </ol>
常見錯誤	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 未熟悉音訊檔節拍，導致動作過快或延遲。</li> <li>2. 上身回復至預備動作時，肩胛骨未接觸地面就捲腹。</li> <li>3. 上身捲曲時，雙手猛然前伸或手扶大腿借力。</li> <li>4. 檢測過程中，當受測者膝關節角度過小時不利於捲腹動作施力。</li> <li>5. 協測者太靠近受測者，導致不利於實施動作。</li> </ol>
建議事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肌肉適能水準相似者同時進行檢測。</li> <li>2. 受測者若在測驗過程中出現錯誤動作，施測者應口頭糾正動作及提出錯誤點。</li> </ol>
Q & A	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>當受測者動作無法跟上節拍時該停止測驗嗎？</b>        測驗過程中應全程要求動作完整度，若發生此狀況應立即停止檢測，待熟練節拍後方可進行檢測。</li> <li>2. <b>當發生上述常見錯誤、受測者恍神一次未觸線，或者單手觸線未完成完整動作時，應該繼續檢測還是立即中止檢測？</b>        應以能檢測受測者之最佳肌耐力表現為目的，發生次數頻繁應重新檢測，如為不經意產生錯誤則以口頭提醒。</li> <li>3. <b>仰臥捲腹相較於仰臥起坐測驗方法差異在哪？</b>        仰臥捲腹是依照固定節奏與時間進行測驗，至多 75 次為止；而仰臥起坐為 1 分鐘盡最大努力完成最多次數。</li> <li>4. <b>仰臥捲腹與仰臥起坐的測驗時間差很多嗎？</b>        仰臥捲腹 1 分鐘所完成的次數為 20 次，若完成 75 次測驗總時間為 3 分 45 秒。</li> <li>5. <b>仰臥捲腹相較於仰臥起坐測驗較安全嗎？</b>        仰臥捲腹動作特性與測驗性質相較仰臥起坐測驗較能降低椎間盤壓縮力。</li> <li>6. <b>仰臥捲腹與仰臥起坐分別評估腹部肌群的差異是什麼？</b>        仰臥起坐測驗使用腹部肌群之外，亦會使用髖屈肌與其他肌群代償，腹肌群僅負責前 30°~45°作用，當&gt;45°時髖屈肌則為作用肌群。仰臥捲腹測驗僅以腹部捲曲，較多腹外斜肌、內斜肌和腹橫肌作用，較能代表腹部肌肉適能。</li> <li>7. <b>仰臥捲腹測驗器材需要什麼呢？並與仰臥起坐測驗所須器材差別在哪？</b>        兩項測驗皆需要瑜珈軟墊或其他舒適質地的表面。仰臥捲腹所需器材為揚聲器、檢測專用音訊檔 (40 bpm)、瑜珈軟墊或其他舒適質地</li> </ol>

的表面、顏色明顯且粗糙質地的膠帶、丈量距離器材（如捲尺）、記錄板及成績紀錄表。

**8. 仰臥捲腹與仰臥起坐人員配置有何不同？**

仰臥捲腹人員配置皆為相同，施測者老師 1 名、協測者與受測學生各 1 名。

**9. 施測仰臥捲腹測驗之前，教師須要注意的安全事項是什麼？**

檢測前應做適度的暖身運動，並詢問受測學生是否有身體不適狀況，若有不適請勿進行測驗。

**10. 仰臥捲腹測驗過程中，教師須要提醒且注意的安全事項是什麼？**

受測學生於捲腹檢測過程中，不可閉氣，應保持自然呼吸（捲腹向上時吐氣、躺下時吸氣）、後腦枕骨在檢測進行中應避免撞擊地面、受測學生若感到身體不適，應立即停止檢測。

圖示



圖一 瑜珈墊



圖二 膠帶



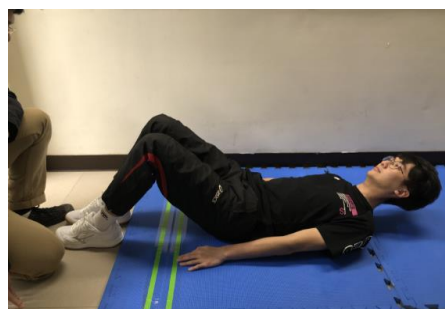
圖三 捲尺



圖四 揚聲器



圖五 標示線



圖六 預備動作



圖七 捲腹動作

## 口頭運動安全調查

為了確保學生各項測驗安全性，請教師參考下列 PAR-Q 問卷內容，於當日各項測驗前口頭詢問學生身體是否有任何不適之情形，以及過去運動安全史，以確認受測學生是否有醫生建議不適合從事激烈運動狀況。

本問卷旨在了解您的健康狀況，以增加體適能活動的安全性；本問卷參考美國運動醫學會（1986）之 Physical Activity Readiness Questionnaire（PAR-Q），修正後使用。如果您是不常運動，或是體重過重者，且在下列問卷中的任何一題回答為「是」的話，那麼為了您的安全，在體適能檢測及運動前，務必請示醫師，並經同意或治療後，告知施測人員，才能施行。

自我評估項目	評估結果	
一、醫生曾告訴您，您的心臟有問題嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
二、您經常覺得胸部疼痛嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
三、您經常覺得虛弱或頭昏眼花嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
四、您的血壓過高嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
五、醫師曾告訴您，您患有因運動而惡化的骨骼關節問題嗎？(例如：關節炎)？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
六、醫師曾告訴您，您患有患有心臟病、腎臟病、下背痛、脊椎關節炎、高血壓、肺病等疾病或懷孕者？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
七、有其他尚述未提及而不能參加運動的理由嗎？ 請簡述：_____	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否