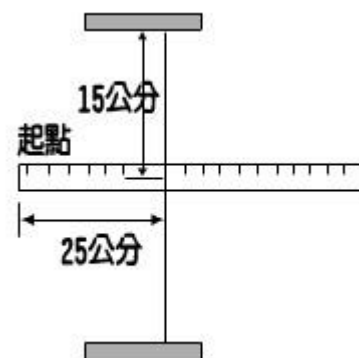



坐姿體前彎

1. 測驗對象： 國小、國中、高中、高職、大專院校男女學生。
2. 測驗目的： 測驗柔軟度，評估後腿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。
3. 測驗器材： (1)布尺或膠布；2)固定膠帶。
4. 測量前準備：

- A. 將布尺放置於平坦之地面或墊子上，布尺零點（起點）那端朝向受測者，用膠帶將布尺固定於地面或墊子上，並於 25 公分處劃一與布尺垂直之長線（以有色膠帶或粉筆皆可）另於布尺兩邊 15 公分處各劃一長線或貼有色膠帶以免受測者雙腿分開過寬。（如右圖）
- B. 測驗時，為保持受測者膝蓋伸直，除主測者外，可請人於旁督促提醒，但不得妨礙測量。



5. 方法步驟：

(1) 受測者坐於地面或墊子上，兩腿分開 與肩同（避免雙腿分開寬），膝蓋伸 直，腳尖朝上（布尺位於雙腿之間）。（如右圖）	
(2) 受測者雙腿腳跟底部與布尺之 25 公分 記號平齊（需脫鞋）。（如右圖）	
(3) 受試者雙手相疊（兩中指互疊），自 然緩慢向前伸展（不得急速來回抖動） 儘可能向前伸，並使中指觸及布尺後， 暫停二秒，以便記錄。（如右圖）	

6. 記錄方法：

- (1) 嘗試一次，測驗二次，取一次正式測試中最佳成績。
- (2) 記錄單位為公分。

7. 注意事項：

(1)患有腰部疾病、下背脊髓疼痛、後腿肌肉扭傷、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)受測者上身前傾時要緩慢向前伸，不可用猛力前伸，測驗過程中膝關節應保持伸直不彎曲。