

立定跳遠

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：測驗瞬發力。
3. 測驗器材：石灰、皮尺。
4. 測量前準備：
 - (1)準備適合測驗之平坦不滑地面。
 - (2)劃一條起跳直線。
5. 方法步驟：
 - (1)受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。
 - (2)雙臂自然前擺，雙腳「同時躍起」、「同時落地」。
 - (3)每次測驗一人，每人可試跳 2 次。
 - (4)成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。
6. 記錄：
 - (1)成績記錄為公分。
 - (2)可連續試跳 2 次，以較遠一次為成績。
 - (3)試跳犯規時，成績不計算。
7. 注意事項：
 - (1)凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病或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)準備起跳時手臂可以擺動，但雙腳不得離地。
 - (4)受測者穿著運動鞋或赤腳皆可。
 - (5)試跳時一定要雙腳同時離地，同時著地。

資料來源：教育部體適能網站 <http://www.fitness.org.tw/measure04.php>