


### 一分鐘屈膝仰臥起坐

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： 評估身體腹肌之肌力與肌耐力
3. 測驗器材： 1. 碼錶；2. 墊子或其他舒適的表面
4. 測量前準備： 準備適合測驗之墊子
5. 測驗時間：一分鐘
6. 方法步驟：

- |  |  |
|--|--|
| <p>A. 預備時，請受試者於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上（肩窩附近），手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面。（如右圖）</p> <p>B. 施測者以雙手按住受測者腳背，協助穩定。</p> <p>C. 測驗時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌 仰臥回復預備動作。</p> <p>D. 聞（預備）口令時保持(1)之姿勢，聞「開始」口令時盡力在一分鐘內做起坐的動作，直到聽到「停」口令時動作 結束，以次數愈多者為愈佳。</p> |  |
|--|--|



7. 記錄方法： 以次為單位計時六十秒；在三十秒時與六十秒時分別 記錄其完整次數。

### 8. 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)受測者於仰臥起坐過程中不要閉氣，應保持自然呼吸。
- (4)後腦勺在測驗進行中不可碰地。
- (5)坐起時以雙肘接觸膝為準，仰臥時則以背部肩胛骨接觸 地面後才可開始下一次的動作。記錄時亦以三十秒、六 十秒時所完成之完整次數為基準。
- (6)測驗過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。
- (7)測驗前應詳盡說明，並提供適當示範和練習一次。

資料來源：教育部體適能網站 <http://www.fitness.org.tw/measure03.php>