

## 八百及一千六百公尺跑步

1. 測驗對象： 國小男、女學生，國中、高中、高職、大專院校女生。
2. 測驗目的： 測量心肺功能或有氧適能。
3. 測驗器材： 1. 計時碼錶、石灰、哨子、信號旗、號碼衣 2. 田徑場或空曠之地面。
4. 測量前準備：
  - (1)測量之空地或場地於測量前要準確丈量距離，並畫好起、終點線。
  - (2)測量場地要保持地面平整。
5. 方法步驟：
  - (1)運動開始時即計時，施測者要鼓勵受測者盡力以跑步完成 測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，抵終點線時記錄時間。
  - (2)測驗人數過多時，可訓練或安排協測人員或穿戴號碼衣。
6. 記錄：
  - (1)記錄完成 800、1600 公尺公尺時之時間（分與秒）。
  - (2)記錄單位為秒（幾分幾秒）。
7. 注意事項：
  - (1)凡醫生指示患有不宜激烈運動之疾病（如心臟病）之學生或 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)測驗時儘可能選擇適宜測量之氣候和時間。
  - (4)測驗時要穿著運動服裝及運動鞋。
  - (5)受測者之動機與成績有密切關係，施測者要鼓勵受測者盡力 完成運動，並提高測驗的動機。
  - (6)測驗過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。
  - (7)測驗前一日避免從事激烈運動。
  - (8)測驗前至少二小時前要用餐完畢。
  - (9)測驗前宜有適度之訓練。

資料來源：教育部體適能網站 <http://www.fitness.org.tw/measure05.php>